

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Autoestima en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una
Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco - 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller María Milagros Lesevic Rodríguez

Lima- Perú

2018

DEDICATORIA

A mi familia por su apoyo y comprensión.

A mis padres, por motivarme a cumplir mis metas.

AGRADECIMIENTO

*A mi asesor Fernando Ramos,
por todo el apoyo y la paciencia,
prestados durante el desarrollo
de esta investigación.*

*A mi compañero, Cristian
Villavicencio por el apoyo
brindado.*

*A mi amiga Ángela y mi
hermana Cecilia por su apoyo
incondicional.*

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2018 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DEL DISTRITO DE SANTIAGO DE SURCO”.

Por lo que, señores miembros del Jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

María Milagros Lesevic Rodríguez

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	ii
PRESENTACIÓN.....	iv
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
1 CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2 Formulación del problema	19
1.2.1 Problema general.....	19
1.2.2 Problema específico	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos.....	20
1.4 Justificación e importancia.....	20
2 CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	23
2.1 Antecedentes	23
2.1.1 Internacionales	23
2.1.2 Nacionales	24
2.2 Bases Teóricas	27
2.2.1 Autoestima	27
2.2.2 Autoestima según Coopersmith	29
2.2.3 Autoestima según Rosenberg.....	31
2.2.4 Teoría de Virginia Satir	33

2.2.5	Teoría Subjetiva de la autoestima	34
2.2.6	Dimensiones de la autoestima.....	35
2.2.7	Formación de la autoestima	37
2.2.8	Características de la Autoestima.	38
2.2.9	Componentes de la autoestima.	39
2.2.10	Factores que dañan la autoestima	40
2.2.11	Autoestima en la adolescencia.....	40
2.2.12	Formas de expresión de la autoestima	40
2.3	Definiciones conceptuales de la variable de investigación	42
3	CAPÍTULO III.....	44
	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.1	Tipo y Modelo de Investigación	44
3.2	Población y muestra	45
3.3	Identificación de la Variable y su operacionalización.....	46
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	48
3.4.1	Técnicas	48
3.4.2	Instrumentos de evaluación.....	48
3.4.3	Ficha Técnica.....	48
3.4.4	Estadística : índices de validez y confiabilidad.....	51
4	CAPÍTULO IV	52
	PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	52
4.1	Procesamiento de resultados.....	52
4.2	Presentación de los resultados	53
4.3	Análisis y discusión de resultados	66
4.4	Conclusiones:.....	70
4.5	Recomendaciones:.....	71
5	CAPÍTULO V	72
	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: "Aprendiendo amarme tal cual soy".....	72

5.1	Introducción	72
5.2	Descripción del problema.	73
5.3	Justificación	73
5.4	Objetivos	74
5.4.1	Objetivo General	74
5.4.2	Objetivos específicos:.....	74
5.5	Alcance	74
5.6	Metodología.....	75
5.7	Recursos:.....	75
5.7.1	Recursos Humanos.....	75
5.7.2	Materiales:.....	75
5.7.3	Recursos financieros	77
5.8	Cronograma.....	78
5.9	Desarrollo de Sesiones del Programa de Intervención.....	79
	REFERENCIAS	98
	ANEXOS	106
6	ANEXO 1: Matriz de consistencia.....	106
7	Anexo 2: Solicitud para aplicar la prueba en la IEPNP Alcides Vigo Hurtado	108
8	Anexo 3: Instrumento de evaluación.....	109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)	33
Tabla 2: Número de alumnos por aula del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Alcides Vigo Hurtado, del distrito de Santiago de Surco.	45
Tabla 3: Operacionalización de las variables.	47
Tabla 4: Análisis estadístico de la autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de secundaria.	53
Tabla 5: Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la autoestima.	54
Tabla 6: Resultados de la autoestima general.	56
Tabla 7: Resultados del nivel de autoestima de sí mismo.	58
Tabla 8: Resultados del nivel social / pares.	60
Tabla 9: Resultados del nivel hogar/padres	62
Tabla 10: Resultado del nivel escolar	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Resultados de la autoestima general	57
Figura 2: Resultados de la autoestima de sí mismo	59
Figura 3: Resultados del nivel social / pares	61
Figura 4: Resultados del nivel de la autoestima: hogar/ padres	63
Figura 6: Resultado del nivel de autoestima	65

RESUMEN

Esta investigación se realizó para determinar el nivel de autoestima de los adolescentes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa Nacional del Distrito de Santiago de Surco, explorando los factores que afectan el desarrollo de la autoestima en sus diferentes dimensiones, durante esta etapa de vida.

La investigación es de tipo descriptiva, y la muestra estuvo conformada por 75 estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la mencionada institución. El instrumento aplicado fue el inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith (1967), adaptado por Llerena (1995), el cual sirve para medir la autoestima de los adolescentes en sus diferentes niveles.

En esta investigación se llegó a las siguientes conclusiones: el 41.33% de los estudiantes evaluados presentaron una autoestima promedio baja, el 32% la tuvieron promedio alto; mientras que 16% presentaron alta autoestima y 10.67% se situaron en la categoría de baja autoestima.

Palabras clave: Autoestima, auto-concepto, adolescentes, de sí mismo, hogar/padres, social /pares, escolar.

ABSTRACT

This research was carried out to determine the level of self-esteem of adolescents of the third grade of secondary school of a National Educational Institution of the District of Santiago de Surco, exploring the factors that affect the development of self-esteem in its different dimensions, during this stage of life

The research is descriptive, and the sample consisted of 75 students of the third grade of secondary education of the aforementioned institution. The instrument applied was the inventory of Coopersmith School Self-Esteem (1967), adapted by Llerena (1995), which is used to measure self-esteem at different levels for adolescents.

In this research, the following conclusions were reached: 41.33% of the students evaluated showed a low self-esteem, 32% high average, while 16% had high self-esteem and 10.67% were in the low self-esteem category.

Keywords: Self-esteem, selfconcept, teenagers, itself, home / parents, social / peers, school.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación, se tratará de analizar los niveles de autoestima obtenidos al aplicar el inventario de autoestima de Coopersmith a los estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa Nacional, ubicada en el distrito de Santiago de Surco.

Siendo la adolescencia un período en donde los individuos comienzan a definir su identidad, cobra mucha importancia el desarrollo de la autoestima, pues quien no se quiere a sí mismo es incapaz de querer a otras personas. Por este motivo, la autoestima desempeña un papel fundamental para el desarrollo emocional, social e intelectual del individuo, pues es indispensable para llegar a ser una persona feliz y exitosa. En esta etapa, el adolescente debe enfrentarse a nuevas reglas y muchos cambios radicales, los cuales muchas veces producen inseguridades y miedos. Los adolescentes viven presionados por una sociedad cada vez más competitiva y menos contemplativa (*bullying*), expuestos a muchos riesgos en la calle, (delincuencia, alcohol, drogas, juegos de azar). Igualmente, los divorcios se han incrementado notablemente, del mismo modo en muchos hogares ambos padres trabajan para contribuir a la economía familiar, regresando muy tarde a casa y dejando a los hijos sin supervisión; repartándose los días en el caso de los divorciados para estar con los hijos, lo cual crea inseguridad e inestabilidad en ellos.

Es en la etapa de la adolescencia cuando el ser humano llega a conocer cuáles son sus talentos y sus debilidades, se siente valioso o no como persona, por lo cual es muy importante brindarles un adecuado apoyo, mantener los canales de comunicación abiertos, con reglas, sí, pero sin imposiciones. La autoestima que posea cada individuo influirá en su forma de percibirse, sentirse, valorarse, relacionarse y aprender. Más aún en la etapa de la adolescencia, cuando se presentan cambios físicos y psicológicos, muchos adolescentes suelen caer en depresión, desórdenes alimenticios, drogas, ingesta de alcohol, agresividad y delincuencia.

Por todo ello es sumamente importante que los adolescentes posean una alta autoestima, que les permita desarrollarse en todos los aspectos y ámbitos de su vida, primero sintiéndose cómodos consigo mismos, para poder sentirse

cómodos y felices con las demás personas, aceptándose como son. La familia, la escuela y los amigos, al igual que los medios de comunicación, contribuirán a moldear y desarrollar una adecuada autoestima o por el contrario a tener una baja autoestima.

.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Internacional:

La autoestima desempeña un papel muy importante en la vida de cualquier persona y más aún en la etapa de la adolescencia, pues es en este período que el cuerpo de los niños comienza a cambiar y estos cambios físicos influyen en la forma en que el joven se percibe a sí mismo y es percibido por los demás. Las transformaciones hormonales y físicas dan lugar a sentimientos de autoconciencia y preocupación respecto a la imagen del cuerpo y el atractivo físico que proyecta cada individuo.

Las relaciones sociales, especialmente la relación con los padres y con otros adolescentes favorecen el aumento de autoestima. Un nivel apropiado de autoestima y bienestar emocional favorece al desarrollo de gran cantidad de habilidades personales. Por el contrario, una baja autoestima acarreará más adelante problemas de salud tales como depresión, suicidio, anorexia nerviosa, delincuencia, conducta de riesgo sexual y otros problemas de ajuste (Santrock, 1998; Juszczak y Sadler, 1999). Asimismo, el desarrollo de la pubertad puede afectar la autoestima de forma diferente. Frecuentemente los jóvenes desean y se alegran con los cambios físicos que ocurren durante la pubertad, pero las jovencitas pueden tener momentos difíciles, con menos confianza y seguridad en sí mismas, lo que contribuye a una menor autoestima (Santrock, 1998; Muus, 1996).

Las Naciones Unidas, por medio de la UNICEF (2002), definen que la adolescencia es una de las transiciones más complejas de la vida, su asombroso ritmo de crecimiento y cambio solo es superado por el de la infancia. Físicamente, los niños pasan de ser pequeños y compactos un día a ser puro piernas y brazos al siguiente. Ellos maduran sexualmente. También desarrollan la capacidad de razonar de maneras más abstractas, exploran los conceptos de lo correcto y lo incorrecto, desarrollan hipótesis y piensan sobre el futuro. A medida que van creciendo, los adolescentes asumen responsabilidades

adicionales, experimentan con nuevas formas de hacer las cosas y presionan por la independencia.

Asimismo, comienzan a pensar en conceptos tales como la verdad y la justicia. Los valores y las habilidades que desarrollan a lo largo de los años los beneficiarán de inmediato y en el transcurso de sus vidas. Durante la adolescencia, los jóvenes establecen su independencia emocional y psicológica, aprenden a comprender y gestionar su sexualidad y consideran su papel futuro en la sociedad. El proceso es gradual, emocional y algunas veces inquietante. Una persona joven puede sentirse decepcionada, desilusionada y herida en un minuto; estática, optimista y enamorada al siguiente. A medida que los adolescentes lidian con cambios físicos y emocionales, también deben hacer frente a fuerzas externas sobre las cuales tienen poco control. Las demandas de la cultura, el género, la globalización y la pobreza han empujado prematuramente a millones de adolescentes a roles y responsabilidades adultas. La delincuencia y los disturbios, el VIH / SIDA, la industrialización, la urbanización y el creciente desempleo han socavado dramáticamente la educación y el desarrollo de millones. A medida que se desenredan las redes sociales tradicionales, la estructura de las familias se reestructura y, a veces, se desmorona, y la capacidad de los sistemas de apoyo familiar y comunitario se reduce. Con su mundo carente de seguridad, consistencia y estructura, con demasiada frecuencia los adolescentes tienen que tomar decisiones difíciles, en gran medida por su cuenta.

Durante la adolescencia temprana, (UNICEF 2012) hay un salto fenomenal en el pensamiento abstracto. La corteza prefrontal (ubicada detrás de la frente) desarrolla nuevas funciones importantes y no madura completamente hasta los 18 años. Actúa como comandante en jefe, responsable de la planificación, la organización, el juicio, la resolución de problemas y el control emocional. Además, las áreas del cerebro asociadas con funciones como la integración de imágenes, olores y recuerdos, se desarrollan durante la adolescencia, al igual que el área del lenguaje del cerebro. A medida que el cerebro se reorganiza a sí mismo, se forman patrones basados en las conexiones reforzadas por la actividad mental o física. Los científicos creen que los años de la adolescencia pueden ser un momento crítico para ejercitar el cerebro y que los adolescentes

que aprenden a ordenar sus pensamientos, medir sus impulsos y pensar de manera abstracta pueden establecer fundamentos neurales importantes que durarán toda su vida. También piensan que los jóvenes que participan en deportes, retos académicos o música refuerzan positivamente esas conexiones a medida que los circuitos maduran. Por otro lado, el trauma, el abuso, la negligencia y el uso excesivo de drogas y alcohol también pueden cambiar los circuitos del cerebro, acelerando tanto su arquitectura como su química. Debido a que estas influencias pueden afectar significativa y negativamente el funcionamiento del cerebro y la capacidad de aprendizaje, en última instancia, pueden limitar las opciones y oportunidades futuras de un adolescente (UNICEF 2012).

La Academia Americana de Pediatras (UNICEF-2012) enfoca la solución del problema de la autoestima del adolescente bajo el concepto de **“ser generoso con alabanza”**. Asimismo, sostiene que se debe elogiar a los hijos no solo por los logros sino también por el esfuerzo, incluidos los momentos en que no logra los resultados deseados. Además, alentemos a los niños a sentirse orgullosos de sí mismos. El orgullo debería brillar desde dentro, no solo en respuesta a la aprobación externa. Además, Los adolescentes con baja autoestima pueden sentirse incómodos aceptando elogios. Si eso le sucede a su hijo, hágale elogios sencillos. No hay que hacer elogios tan recargados que suenen poco sinceros. Los niños y niñas tienen un radar interno que les dice cuando mamá y papá simplemente están tratando de hacerlos sentir bien.

La autoestima está relacionada con todo lo que pensamos, sentimos y hacemos, por lo tanto, la autoestima cumple un rol determinante para el bienestar emocional del joven y además constituye un factor de protección que ayuda a los jóvenes a superar situaciones difíciles. (IMA-2013)

De acuerdo con la definición que la OMS (Organización Mundial de la Salud-2013) da respecto de la salud mental, esta es el **“Estado de completo bienestar físico, mental, y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**. Resulta evidente que la autoestima cumple un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de este estado de bienestar físico, mental y social. Además, la autoestima cumple un rol muy importante como

factor de protección respecto a la prevención de trastornos alimenticios, trastornos de conducta, drogadicción y otros trastornos de riesgo a los que están expuestos los jóvenes en la adolescencia.

Para trabajar el desarrollo de la autoestima es necesario trabajar sobre cuatro factores que conforman y sostienen la autoestima de los adolescentes: la autoeficacia, la auto dignidad, el auto concepto y la autorrealización. (Silva y Mejía, 2015).

La autoeficacia se relaciona con la demostración, tanto intrínseca como extrínseca, del valor que tiene uno mismo respecto a su desenvolvimiento en diversas tareas, o sea la sensación de sentirse útil y considerarse mejor que otros. La auto dignidad está muy relacionada con la autoeficacia, pero aquí tiene mucha importancia la capacidad empática para regular emociones en el marco social (Silva y Mejía, 2015). El auto concepto hace referencia a una dimensión más cognitiva y finalmente la autorrealización, de acuerdo con la pirámide de Maslow, se alcanza cuando una persona cubre sus necesidades básicas y conoce plenamente las actividades que lo hacen sentir alegre y feliz. (Silva y Mejía, 2015)

Nacional:

En el Perú, el Ministerio de Educación (año 2016) señala que en cualquier ámbito en que se desenvuelvan, las nuevas generaciones necesitan aprender a actuar e interactuar con otros demostrando autoestima y autonomía, a favor del propio bienestar físico y emocional. Además, requieren aprovechar las oportunidades demostrando emprendimiento; y cuidar su cuerpo realizando actividad física y prácticas apropiadas de salud y nutrición a lo largo de la vida.

En el Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2021 del Gobierno del Perú, se afirma que la adolescencia es considerada una etapa sumamente compleja por la gran cantidad de cambios físicos, sociales y psicológicos que comprende. Entre los cambios físicos más llamativos se encuentran el incremento de la talla corporal, la producción de hormonas, el desarrollo de los órganos sexuales que se preparan para la reproducción, las diferencias gradualmente notorias entre mujeres y hombres, rasgos que se

suman a cambios psicológicos resumidos en el deseo de una progresiva independencia emocional y personal, ya que en esta etapa se forjan la identidad y la autonomía. Es importante mencionar que el proceso de su reconocimiento como ser miembro de una comunidad y preocuparse por ella (solidaridad), la pertenencia al grupo y la participación en su comunidad y hogar, son aspectos sociales a rescatar y apoyar.

Local:

De acuerdo con las declaraciones del conferencista, motivador y escritor colombiano Honorald Vahos (2014), los jóvenes adolescentes peruanos sufren de baja autoestima, lo cual los lleva a cometer errores y caer en la delincuencia, el consumo de drogas y otros males de nuestra sociedad actual. Según este autor, el estado peruano debe mejorar las condiciones de la educación y las políticas de prevención contra la delincuencia juvenil. Igualmente, recomienda que las familias mejoren los vínculos de comunicación entre todos sus miembros, especialmente la fluidez de la comunicación entre padres e hijos.

Además, señala que el gobierno central y los gobiernos regionales tienen una responsabilidad muy grande. Ellos deben dirigir la información hacia los jóvenes adolescentes para de esta manera fortalecer el amor por sí mismos y tener una mentalidad independiente. Asimismo, afirma que el joven adolescente, se forma en su hogar de acuerdo al modelo que recibe de sus padres, pero en la actualidad los padres no dedican mucho tiempo a compartir con sus hijos. “El hijo se cría a la deriva con amigos que a veces no son los mejores y entonces absorben información de la delincuencia, por el distanciamiento de los padres, por eso el Estado debe actuar de forma directa con los jóvenes, porque si un joven está mal entonces la sociedad entera está mal, y si el joven está bien, entonces todos nos beneficiamos”, sentenció Vahos, autor del libro “Tormentas de sabiduría”

El inventario de autoestima de Coopersmith, se aplicará en una Institución educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco. Esta institución brinda servicios de educación inicial (20 alumnos), primaria (297 alumnos), secundaria (389 alumnos), su población total es de 706 estudiantes entre varones y mujeres, cuenta con un turno, mañana. El horario de estudio funciona de la

siguiente manera: Inicial de 08:00 a 12:00; Primaria de 08:00 a 13:00; y Secundaria de 08:00 a 15.30. Está ubicada en el distrito de Santiago de Surco, provincia de Lima, Departamento de Lima. Perteneciente a la UGEL 07, san Borja. Respecto a la infraestructura, cuenta con un área de terreno de 3000 m². Tiene cuatro pisos, en el tercero y cuarto están las salas de cómputo, laboratorios de física, química y biología, sala de artes, laboratorio de inglés, la sala de música, y las áreas administrativas. Cuenta con dos amplios patios, uno de primaria y otro de secundaria, allí se realizan las formaciones y son empleados como áreas recreativas durante los recreos y también para realizar las clases de educación física. Fue fundado en Abril de 1977.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuáles son los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de Educación Secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco?

1.2.2 Problema específico

- ¿Cuál es el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una institución educativa nacional del distrito de Santiago de Surco?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Santiago de Surco?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria en una Institución Educativa Nacional del distrito de Santiago de Surco?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima: escolar, en estudiantes del tercer año de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco?

-

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco.
- Identificar el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco.
- Identificar el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco.
- Identificar el nivel de autoestima: escolar, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco.

1.4 Justificación e importancia

La presente investigación nos permitirá identificar los factores que contribuyen a la formación de una buena o mala autoestima en los adolescentes. Entre estos tenemos que las personas que más influyen para potenciar o disminuir la autoestima en los adolescentes son los padres, los familiares, los maestros y los amigos, ya que serán ellos quienes transmitirán sentimientos positivos o negativos a los niños que luego se convertirán en jóvenes adolescentes.

Por otro lado, veremos que los estereotipos que la sociedad impone conducen a los adolescentes a pensar que su apariencia física no es la apropiada. En tal sentido, Jiménez (2009) señala que los adolescentes están condicionados por

la sociedad a pensar que hay algo malo en ellos, (por no tener el peso ideal, las medidas perfectas, el tono de piel adecuado, los dientes derechos o parejos, o por tener acné, una nariz especial, etc.), pues están muy influidos por los anuncios de la televisión, las revistas o las redes sociales, que los bombardean de publicidad que sostiene que usando tal o cual producto podrán cambiar su apariencia y parecerse a un famoso actor o actriz. Los adolescentes se comparan y definen la belleza por la apariencia de ese ídolo, piensan que mientras más diferentes son de estas estrellas, más despreciados serán. Las personas con buena autoestima, por su parte, rinden más en los estudios y se desempeñan mejor en el trabajo, además de poseer mayores habilidades para establecer mejores relaciones sociales, pues sacan lo mejor de sí mismas y se aceptan tal cual son. Este proceso se inicia en la adolescencia y termina en la edad adulta.

Igualmente conoceremos la importancia de desarrollar una buena autoestima en la adolescencia, uno de los periodos más importantes en el desarrollo de la autoestima, pues es el momento en que el joven necesita construirse una identidad firme, conocer sus habilidades y debilidades, saber que tiene un valor como persona. Durante esta etapa las relaciones que establece con las demás personas son fundamentales, pues resulta sumamente importante para él sentirse aceptado y formar parte del grupo. Además, desea mostrarse atractivo y agradable frente a las personas del sexo opuesto. Todo esto le brinda confianza y seguridad.

Asimismo, Brandon (2010), señaló que el modo en que la persona se percibe con respeto a sí misma afecta a todo el entorno de manera decisiva, en todos los aspectos, desde la forma en que se desempeña en el trabajo, con su familia, con su pareja, hasta cómo actúa como padre y sus posibilidades de progresar y abrirse camino en la vida. Los fracasos son el reflejo de la visión íntima que tiene cada persona de sí misma. Las respuestas ante los eventos y su capacidad de enfrentarlos dependen de quién es y de lo que piensa que es, pues la autoestima contribuye a lograr el éxito o fracaso en la vida y la clave para quererse y aceptarse a sí mismo y querer y aceptar a los demás.

Finalmente, conociendo el nivel de autoestima de los adolescentes podremos ayudarlos a mejorarla y prevenir así problemas como: conductas dependientes, irresponsabilidad en el cumplimiento de sus obligaciones, bajo rendimiento escolar, miedo a enfrentar nuevos retos, consumo de drogas, desórdenes alimenticios, embarazos precoces, intolerancia a la frustración, incapacidad para expresar sus sentimientos, inseguridad, agresividad, falta de respeto, falta de amor a sí mismo y a los demás. Además, este trabajo nos permitirá escuchar, apoyar, orientar y brindar a los adolescentes las herramientas necesarias para que se desarrollen exitosamente en la vida y motivarlos a que descubran su valía, sus habilidades, su personalidad, sus cualidades y defectos, para lograr que se sientan importantes como personas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

Se han encontrado varias investigaciones respecto a la autoestima en los adolescentes, pero relacionadas con otras variables. Entre éstas tenemos las siguientes.

2.1.1 Internacionales

Andrade, et al. (2017) realizaron un estudio sobre el tema: **“Autoestima y desesperanza en adolescentes de una institución educativa del Quindío”**. La investigación fue empírico-analítica, de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 224 adolescentes de los grados 9º, 10º y 11º de bachillerato, de una institución educativa pública del departamento del Quindío (Colombia). Los instrumentos utilizados fueron la escala de Desesperanza de Beck y el inventario de autoestima de Rosenberg. Los resultados hallados indicaron que el riesgo de desesperanza “ninguno o mínimo” fue del 59.4%, el riesgo leve fue 26.8%, moderado 12.9% y el alto 0.9%. El riesgo mínimo para mujeres fue 33.5% y el alto 0.9%, mientras que, para varones, el riesgo mínimo 29.5%, leve 17% y moderado 7.1%. La desesperanza se incrementa en los adolescentes debido a factores motivacionales y cognitivos que dan forma a la ideación suicida y elevan los riesgos de suicidio. La autoestima baja no es un factor consistente en la ideación suicida.

Avendaño (2016) realizó una investigación que pretendía identificar el **“Nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol”**. El tipo de investigación fue descriptivo, no experimental. La muestra estuvo conformada por 62 adolescentes de entre 15 a 17 años. El instrumento que utilizaron fue la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). Los resultados hallados indicaron que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima, ya que están entre el rango de 30 a 40 puntos. No existe una diferencia en los resultados entre el género femenino y el género masculino. Por otro lado, basándose en los resultados alcanzados se concluyó que la mayoría de adolescentes que practican el fútbol, poseen altos niveles de autoestima, lo

que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima.

Olluque, Monterrosa y Arteta (2015) realizaron un estudio con el objetivo de estimar **“La prevalencia de baja autoestima y nivel de resiliencia bajo de gestantes adolescentes”**. El tipo de estudio fue descriptivo transversal, la muestra estuvo conformada por 406 gestantes adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron la escala de autoestima de Rosenberg y la de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados indicaron que la gran mayoría de las adolescentes abandonaron la escuela al quedar embarazadas.

Pacheco, Luarte, Pérez & Linzmayer (2015) realizaron un estudio sobre **“La incidencia en la autoestima de una intervención pedagógica basada en el Karate tradicional, en estudiantes de una Universidad del sur de Chile”**. Como resultado, observaron un mejoramiento notorio en las áreas medidas, sobre todo en la autoestima total y en el área escolar. Por otro lado, en las áreas social, de sí mismo y hogar/padres, no se produjeron cambios superiores al 60% de la muestra, situación que se atribuye a la complejidad de estas áreas en lo personal y social, por lo cual se requiere de intervenciones de mayor tiempo.

Valdés, Santos y Valderrama (2014) llevaron a cabo un estudio titulado **“Nivel de autoestima y su relación con el rendimiento escolar con estudiantes del tercer semestre del cobach plantel Navojoa”** en la Universidad Estatal de Sonora, México, cuyo objetivo fue medir la relación entre el rendimiento escolar y la autoestima en estudiantes del tercer semestre del centro de estudios en mención. Se aplicó en una muestra intencionada de 30 estudiantes que fueron detectados en situación de riesgo. Para recolectar los datos se aplicó la Escala de Autoestima (Caso, 2000), que contiene 20 reactivos donde el puntaje total permite clasificar la autoestima, la misma que a su vez también mide los factores: percepción de sí mismo, relación familiar, percepción de competencia y manejo de las emociones. Concluyendo que la autoestima tiene influencia positiva en el mejoramiento del rendimiento académico.

2.1.2 Nacionales

Gallardo Delgado (2017) investigó para conocer “ **El nivel de autoestima que presentan los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la Institución Educativa N° 5179 Los Pinos del distrito de Puente Piedra 2017**”. El objetivo principal fue determinar el nivel de autoestima que presentan los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la mencionada Institución. El estudio es de tipo descriptivo, estuvo conformada por una muestra de 88 alumnos del cuarto grado de secundaria, se aplicó el Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith, la cual mide los tipos de autoestima de los adolescentes. En conclusión, la investigación evidenció que los estudiantes del cuarto grado de secundaria presentaban una autoestima de nivel promedio bajo, con 47% en la muestra estudiada. Esto significa que los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la mencionada Institución, presentan una autoestima de nivel promedio bajo.

Juan Vargas y Carlos Alva (2016) investigaron “**La relación entre autoestima y juicio moral en estudiantes de quinto año de secundaria de colegios de Lima Metropolitana**”. La hipótesis principal que se plantea es la relación entre el puntaje de juicio moral y el puntaje de autoestima. La muestra estuvo conformada por 400 alumnos de entre 16 y 17 años, de sexo masculino y que están en quinto de secundaria, procedentes de tres colegios de Lima metropolitana, conformados por dos particulares y un estatal. Se empleó el inventario de reflexión socio moral (SROM) de Gibbs y Widaman y el inventario de autoestima de Coopersmith. El diseño de investigación fue correlacional. Los resultados revelan que existen diferencias significativas de juicio moral y autoestima entre colegios estatales y privados, obteniendo los privados mayor puntaje. Asimismo, la conclusión encontrada fue que existe correlación significativa y positiva entre autoestima y juicio moral.

Ávila y Rojas (2016) plantearon como objetivo de su estudio el identificar si existe una “**Relación significativa entre funcionamiento familiar y autoestima en los estudiantes de 3° a 5° año de nivel secundario en una Institución Educativa de Lima – Este, 2015**”. El tipo de investigación fue cuantitativo, correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 160 adolescentes de ambos sexos con edades entre 14 y 16 años. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario Family

Assesment Device y la escala de autoestima de Coopersmith. Los resultados indicaron que existen relaciones inversas significativas entre las dimensiones del funcionamiento familiar y la autoestima. Se concluye que un funcionamiento apropiado en la familia es un predictor para el desarrollo de la autoestima en la población de estudio.

Barrientos (2016) realizó la siguiente investigación: **“Claridad del Auto concepto, Autoestima y Bienestar Subjetivo en adolescentes de zonas urbano marginales”**. Dicha investigación tuvo como objetivo analizar las relaciones entre la claridad del auto concepto, la y el bienestar subjetivo en un grupo de adolescentes de zonas urbano-marginales. Para fines de la investigación, se aplicó la Escala de Claridad del Auto concepto, la Escala de Autoestima y la Escala de Bienestar Subjetivo a 128 adolescentes entre 12 y 18 años. Se hallaron correlaciones significativas entre la autoestima y los tres componentes del bienestar subjetivo para el grupo de mujeres, y tan solo una correlación significativa entre autoestima y afecto negativo para el grupo de hombres. Además, las correlaciones parciales muestran que la autoestima sostiene la relación entre claridad del auto concepto y bienestar subjetivo para el total de participantes. Finalmente, no se encontraron diferencias significativas según el género respecto a los puntajes obtenidos en las distintas escalas, y correlaciones significativas pero pequeñas, entre afecto positivo y edad. Palabras clave: claridad del auto concepto, autoestima, bienestar subjetivo, adolescencia.

Sánchez (2015), en su estudio **“Clima Social Familiar y Autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de una institución Educativa de Chiclayo”**, 2013, realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional y de diseño transversal, no experimental. Para la recolección de los datos fueron evaluados 56 estudiantes, entre varones y mujeres. Se utilizó la Escala de Clima Social Familiar (Moos & trickeet, 1974) y el cuestionario de autoestima de Coopersmith (adaptado por Panizo, 1985). Los resultados obtenidos de los datos estadísticos, indican que no existe una relación significativa entre las variables. En cuanto a la autoestima, se puede apreciar que los estudiantes obtuvieron un alto porcentaje, con un 42.9%, 57.1%, 44.6% y 44.6% alcanzaron las categorías promedio alto en las áreas de concepto de sí mismo, social, hogar y escuela,

respectivamente. Asimismo, con 60,7% los estudiantes obtuvieron la categoría promedio alto en autoestima general.

Castañeda (2013) realizó un estudio con el objetivo de analizar la “**Relación entre autoestima, claridad de auto concepto y salud mental en un grupo de adolescentes de Lima Metropolitana**”. El tipo de investigación fue descriptivo y correlacional, la muestra estuvo conformada por 355 participantes (204 varones y 151 mujeres) de entre 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), la Escala de Claridad de Auto concepto (SCCS) y el Inventario de Problemas Conductuales (YSR). Los resultados obtenidos indicaron diferencias significativas según sexo. Las adolescentes obtuvieron menor puntaje en autoestima y más en problemas de internalización que los varones, asimismo se han nivelado con ellos en comportamientos frente a problemas globales. La claridad de auto concepto es más relevante para los varones que para las mujeres en las escalas sindrómicas, y es clave en problemas externalizados para ambos sexos. Para el grupo de mujeres, la autoestima resulta ser importante para trastornos de internalización.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Autoestima

Etimológicamente, la palabra autoestima está formada por el prefijo griego autos (autos = por sí mismo) y por la palabra latina aestima del verbo aestimare (evaluar, valorar, tasar). Entonces, autoestima es una palabra que está compuesta por el concepto de auto, que alude a la persona en sí (por sí misma); y estima, que es la valoración de la persona de sí misma

Rosenberg (1965) define la autoestima como una actitud particular que se basa en la percepción sobre el propio valor como persona y se relaciona con los valores y creencias personales y sociales, los cuales son desarrollados a través del proceso de socialización.

Según Coopersmith (1967), la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente posee con respecto a sí mismo. Dicha autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo,

importante y digno. Por tanto, podemos afirmar que la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Maslow (1979) por su parte plantea la siguiente definición: "La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo". La necesidad de la autoestima es primordial, pues todos deseamos ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no ser reconocido por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado. Del mismo modo, Maslow estableció una jerarquía de necesidades humanas, en donde describe la necesidad de aprecio, la cual se divide en dos aspectos, el aprecio hacia uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.) y el respeto y aprobación que recibimos de las demás personas.

Por otro lado, García (2010) define que la autoestima es como la evaluación global que hace un individuo de su valía como persona, «soy una persona que merece la pena», «no valgo nada». Además, manifiesta que los factores que mejor pronostican la valencia de este juicio son la opinión que los «otros significativos» tienen sobre uno mismo, y el grado de eficacia o desempeño que uno percibe en los distintos dominios de su vida.

Asimismo, Pérez et al definen que la autoestima está relacionada con la percepción que tenemos de nosotros mismos, estableciéndose a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que se van teniendo a lo largo de la vida. Además, la autoestima, al igual que el auto concepto, se considera múltiple y diversa.

Duskyn, Papalia & Martorell (2012) señalan que la autoestima es la parte evaluativa del auto concepto, el juicio o la crítica que hacen los niños acerca de su valía general. La autoestima está basada en la capacidad cognitiva de los niños, cada vez mayor, para describirse y definirse a sí mismos.

Muñoz (2016) define que "la autoestima son aquellos pensamientos, sentimientos y apreciaciones que una persona posee sobre sí misma", principalmente en cuanto a sus propias facultades, actitudes, capacidades y

conocimientos. Es decir, es una percepción de tipo auto evaluativa. Cuando se tiene autoestima, el sujeto se siente valioso y capaz, además esta apta para asumir cualquier circunstancia que se presente en su vida.

2.2.2 Autoestima según Coopersmith

Coopersmith, estableció que la autoestima está conformada por cuatro factores, cuatro características, cuatro áreas y tres tipos de niveles. Del mismo modo, Coopersmith 1981 (como se citó en Espinoza, 2015), señala que los factores que fortalecen la autoestima son:

- El primer factor está orientado al tipo de trato que todos los niños dan y/o recibe de seres significativos para su estado emocional, de tal manera que la medida en que perciben caricias positivas va a influir directamente en el desarrollo de su autoestima, además, aprenderán a sentirse bien consigo mismos y con los demás.
- El segundo factor está dirigido al éxito, estatus y ubicación que las personas tengan dentro de su contexto emocional.
- El tercer factor está dirigido a los proyectos de vida, en adición a los valores que cada persona tiene y la propia motivación para realizar y cumplir las metas.
- El cuarto factor está orientado a la propia percepción y auto evaluación de la persona sobre sí misma.

Respecto a las características de la estructura del constructo de la autoestima, Coopersmith 1981 (como se citó en Espinoza, 2015) define cuatro características:

- La primera está referida a la praxis vivencial, estable en el tiempo y propensa a producir cambios que producen maduración personal, generándose nuevas experiencias en la vida emocional de la persona.
- La segunda hace referencia a que la autoestima es susceptible de ser moldeada de acuerdo con las variables intervinientes, tales como el

género, la edad cronológica de la persona, y los roles que los individuos portan en función de su desempeño sexual.

- La tercera hace referencia a la propia individualidad en relación con las experiencias del sujeto.
- La cuarta está relacionada con el nivel de conciencia sobre uno mismo y este es expresado por indicadores observables como el timbre de la voz, el lenguaje, la postura, etc.

En lo que a las áreas se refiere, Coopersmith, 1981 (tal como se citó en Espinoza, 2015) menciona las cuatro áreas:

- La autoestima del área personal, relacionada a la autoevaluación que el propio sujeto hace de sí mismo según su figura corpórea, sus cualidades, sus habilidades, su autocrítica, todas ellas evidenciadas en las actitudes personales.
- La autoestima en el área del rendimiento escolar describe al individuo en su desempeño educativo, reflejado en su capacidad para reproducir y generar juicio a nivel personal sobre este rubro.
- La autoestima en el área familiar se refiere a la forma como la persona se comporta dentro de su núcleo familiar, mostrando las capacidades que pueden ser evidenciadas por sus conductas.
- La autoestima en el área social hace referencia a la autoevaluación que cada persona hace respecto de sus relaciones interpersonales y sociales y se centra en sus capacidades, expresadas también por su propio juicio hacia su persona.

Por otro lado, Coopersmith 1981 (citado en Espinoza, 2015) manifiesta que la autoestima se clasifica en tres niveles: alto, medio y bajo, los cuales detallaré a continuación:

- Nivel de autoestima alto, en este nivel las personas se diferencian por ser comunicativos, afectivos, gente que triunfa en las distintas facetas de su vida, son líderes, dirigen grupos, se involucran en diversas situaciones que suceden en su comunidad, manejando equilibradamente su estado,

su auto-concepto. Del mismo modo, creen y confían en sus habilidades, aceptan y toleran sus debilidades, son pacientes y se esfuerzan por conseguir cada logro y tienen esperanzas altas sobre su futuro.

- Nivel de autoestima medio, en este nivel los individuos tienen cierta semejanza con las personas que tienen una autoestima alta; no obstante, en algunas ocasiones presentan conductas inadecuadas que revelan problemas en su autopercepción y auto concepto. Aunque, mayormente presentan comportamientos adecuados, se muestran perseverantes, entusiastas y tienen la capacidad de reconocer sus propios defectos, se muestran indecisos al momento de actuar o tomar decisiones en las diferentes áreas de su vida, a veces suelen mostrar dependencia de la aceptación de su entorno.
- Nivel de autoestima bajo, aquí las personas se muestran aisladas, depresivas, desanimadas, con baja capacidad para afrontar situaciones desagradables, mayor sensibilidad y temor ante la crítica de los demás. De igual forma, presentan conflictos a nivel intrapersonal e interpersonal, tienen dificultades para reconocer sus cualidades y se fijan constantemente en las habilidades y triunfos de los demás mientras desvalorizan los suyos.

2.2.3 Autoestima según Rosenberg

Rosenberg (1979) señala que cuando un individuo valora positivamente sus acciones, es una persona que está satisfecha del tipo de persona que es, logra tener, por lo tanto, una autovaloración positiva. De igual manera, Rosenberg 1973, (citado en Morales, 2017) manifiesta que la autoestima puede darse en tres niveles: alta, promedio y baja.

- Autoestima alta: se refiere a que el individuo se define como bueno y se acepta plenamente, es considerada como la autoestima normal.
- Autoestima mediana: se refiere a que la persona no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí misma plenamente. Además, este nivel indica que no se presentan problemas de autoestima grave, sin embargo, es conveniente mejorarla.

- Autoestima baja: ocurre cuando la persona se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí misma, por lo tanto, se considera que en este nivel existen problemas de autoestima significativos.

Por otro lado, Rosenberg desarrolló, en 1965, una de las escalas más empleadas para la medición global de la autoestima en adolescentes, la cual incluye diez ítems cuyos contenidos se basan en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo. La mitad de los ítems están expresados de manera positiva y la otra mitad negativa.

Tabla 1: Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)

Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)
Positivamente
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo(a).
5. En general estoy satisfecho(a) de mí mismo(a).
Negativamente
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso(a).
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado(a).
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo(a).
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.
10. A veces creo que no soy buena persona.

Fuente: Rosenberg 1965 (como se citó en Morales, 2017)

En la tabla se observan la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE), en donde los cinco ítems corresponden a las percepciones, sentimientos y auto conceptos positivos y los otros cinco ítems corresponde a las percepciones, sentimientos y auto conceptos negativas de los adolescentes.

2.2.4 Teoría de Virginia Satir

Satir (citada en Cazare, 2015) señala que cuando una persona se quiere mucho, no habrá algo que pueda lastimarla ni desvalorizarla, ni sentirá la necesidad de humillarse a sí misma o a los demás. Igualmente, señala que las personas están conformadas por ocho componentes:

El cuerpo, la parte física; los pensamientos, la parte intelectual; el sentimiento, la parte emocional; los sentidos, las partes sensoriales: ojos, oídos, lengua y nariz; las relaciones, parte interactiva; el contexto: espacio, tiempo, aire, color, sonido y textura; la nutrición, los líquidos/sólidos que ingiere; el alma, la parte espiritual. Todos estos componentes son mecanismos básicos de una fuerza vital que la persona lleva dentro de sí misma, a partir de una idea, se construye un modelo jerárquico de “superioridad e inferioridad”, esto crea personas que no saben sentirse a gusto consigo mismas, que experimentan soledad y aislamiento en la cumbre, así como debilidad y minusvalía en el abismo.

De igual manera, Satir describe otro modelo al cual llama “semilla”, en donde asevera que la condición de persona establece la identidad, de esta manera explica que toda persona es única; del mismo modo, señala que un individuo mentalmente sano se esfuerza para encontrar el equilibrio entre el desarrollo físico, emocional, mental, espiritual y una auto imagen positiva.

2.2.5 Teoría Subjetiva de la autoestima

Branden (1994) señala que, para desarrollar una buena autoestima, es necesario llevar una vida gratificante y placentera, poseer la capacidad para afrontar positivamente los diversos problemas y situaciones que se dan a lo largo de la vida para lograr un aprendizaje a partir de las experiencias. Igualmente, establece la importancia de fortalecer la confianza en sí mismo. Por otro lado, Branden reconoce que la autoestima logra que las personas actúen saludablemente ya sea de manera individual como en interacción con los demás. Además, afirma que la autoestima comprende dos componentes básicos que son la autoeficacia personal y el respeto a uno mismo.

- La autoeficacia personal se refiere al sentido de control al enfrentar diversas situaciones o circunstancias utilizando distintos recursos y estrategias motivadas por una confianza positiva que se formó en experiencias anteriores.
- El respeto a uno mismo está relacionado con la actitud positiva que tiene cada persona, aceptándose y respetándose pues es consciente de sus habilidades y defectos en la interacción con su entorno. Dichos

componentes desempeñan un rol muy importante, debido a que hacen que la persona logre un desarrollo integral. Por otro lado, a nivel individual permiten que la persona tenga la capacidad de enfrentar retos y experiencias de manera positiva, aprendiendo de ellas. Esto hará que el individuo al interactuar y relacionarse con otras personas mantenga relaciones saludables.

2.2.6 Dimensiones de la autoestima

En base a los diversos estudios e investigaciones que se han realizado respecto a la autoestima, se puede afirmar que está formada por diferentes áreas importantes en la vida de cada persona, es decir, se considera que no es atributo que surja solamente de una forma global. Rosenberg y Schooler (1989) señalan que la autoestima se puede dividir en global y específica; la primera se define como la actitud, positiva o negativa, individual hacia el yo, está relacionada directamente con la salud mental o salud psicológica y con el grado de auto aceptación y auto respeto. La autoestima específica se refiere a las áreas particulares de ejecución del individuo en su mundo, es una faceta específica del “yo”; esta forma de autoestima es más juiciosa y evaluativa, parece tener elementos cognitivos y estar asociada con componentes del comportamiento.

Reasoner, R. (1982) establece otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima y Haeussler y Milicic (1998:18-20; citado en Calderón 2014) señalan las siguientes dimensiones de la autoestima, las cuales cobran mucha importancia en la adolescencia:

- Dimensión física: se refiere en ambos sexos al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse y, en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.
- Dimensión social: incluye el sentimiento de pertenencia, es decir ser aceptado por los demás y sentirse parte de un grupo. Igualmente, se relaciona con el hecho de sentirse preparado para enfrentar con éxito diferentes situaciones, por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar problemas interpersonales con facilidad.

- Dimensión afectiva: se refiere a la auto-aceptación de la personalidad, como sentirse simpático o antipático; estable o inestable; valiente o temeroso; tímido o asertivo; tranquilo o inquieto; generoso o tacaño y equilibrado o desequilibrado.
- Dimensión académica: se refiere a la auto-aceptación de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica y, específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias sociales. Incluye también sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.
- Dimensión ética: se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable. También incluye atributos como sentirse responsable, trabajador, etc. La dimensión ética depende de la forma en que el sujeto interioriza los valores y las normas.

McKay y Fanning (1999) sostienen que en la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Establecen las siguientes dimensiones:

- Física: la de sentirse atractivo
- Social: el sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial o de servicio, entre otros.
- Afectiva: la autopercepción de diferentes características de la personalidad.
- Académica: el enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales, tales como inteligencia, creatividad y constancia.
- Ética: es la autorrealización de los valores y normas.

Por otra parte, según Coopersmith 1984 (como se citó en Ibáñez, 2005), la escala de evaluación de la autoestima cuenta con cuatro dimensiones: personal, académica, familiar y social.

- Autoestima personal/ de sí mismo: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en

relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando sus características físicas y psicológicas. Incluye una autovaloración, cuando un joven está más satisfecho con sí mismo, como persona, se siente más feliz por cómo le está yendo en la vida. Constituye un juicio global de sí mismo como persona.

- Autoestima en el área académica/ escolar: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, académico, considerando sus capacidades, sus habilidades, su productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.
- Autoestima en el área familiar/hogar /padres: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente tiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones con los miembros del grupo familiar, principalmente con sus padres; incluye elementos como la confianza, aceptación, reconocimiento, expectativas, respeto o negación hacia ellos como jóvenes. Los padres son determinantes en este ámbito.
- Autoestima en el área social/pares: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, con sus amigos y compañeros de estudio, las actividades de tiempo libre dedicadas a la recreación, diversión y ocio. Evalúa la aceptación social y está relacionada con el tener amigos, sentirse aceptado, ser popular y gustar a la mayoría de jóvenes con los que se relaciona.

2.2.7 Formación de la autoestima

Según Craig (1998: p.15) la autoestima se forma “desde la gestación, durante el periodo prenatal y en los años siguientes al nacimiento del niño alrededor de los 5 años de edad, quien aprenderá, de acuerdo con lo que recibe en su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz, o si debe reasignarse a ser común, uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad”.

Igualmente, Ramírez (como se citó en Ávalos, 2016) manifiesta que el proceso de formación de la autoestima se inicia desde el momento en que se nace, cuando el niño empieza a tomar conciencia de su propio cuerpo como algo diferente del entorno que lo rodea; en donde empieza a percibir las sensaciones físicas originarias del interior de su cuerpo y a percibir la frustración por las necesidades no satisfechas. A medida que el niño va creciendo, poco a poco aprende a reconocer sonidos, por lo cual se relaciona consigo mismo: al escuchar continuamente su nombre, el niño empieza a reconocerse como diferente de su entorno.

Por su parte, el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi (como se citó en Ávalos, 2016) establece que la autoestima en los primeros cinco años de vida se va formando dentro de la familia. Además, al empezar la escolaridad intervienen otros factores; sin embargo, sigue siendo la familia el grupo más importante para establecer los valores que le servirán para su futuro. Tener una alta autoestima es primordial para que la persona logre un desarrollo psicológico saludable.

2.2.8 Características de la Autoestima.

Coopersmith (1996) señala que existen varias características de la autoestima, entre las cuales incluye que es relativamente estable en el tiempo. Esta característica indica que la autoestima puede variar, pero esta variación no es fácil, ya que la misma es el resultado de la experiencia, por lo cual solo otras experiencias pueden lograr cambiarla.

Del mismo modo, Cralghead, McHale y Poper (2001) consideran que la autoestima presenta tres características o variables fundamentales entre las cuales se encuentra que es una descripción del comportamiento, una reacción al comportamiento y el conocimiento de los sentimientos del individuo

Según Bonet 1997(como se citó en Tineo, 2015) manifiesta que la persona que se estima lo suficiente presenta en mayor o menor grado las siguientes características:

- El aprecio positivo de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier otra persona de su entorno.
- Aceptación tolerante y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores, fracasos. Se reconoce un ser humano engañoso, como todos los demás y no le acongoja demasiado el hecho de fallar con mayor o menor frecuencia.
- Afecto, una actitud positivamente amistosa y comprensiva hacia sí misma, de tal manera que la persona se sienta en paz y no en conflicto con sus propios pensamientos y sentimientos.
- Atención y cuidado fraternal de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

2.2.9 Componentes de la autoestima.

Según Aragón (1999), la autoestima tiene una serie de componentes de diversa índole, entre los cuales señala el componente cognoscitivo, el emocional y el conductual.

- Componente Cognoscitivo: se refiere a la representación mental que cada uno elabora de sí mismo, (auto concepto); a los conocimientos, percepciones, creencias y opiniones de los diversos aspectos que conforman la personalidad (autopercepción).
- Componente Emocional- evaluativo: tiene que ver con los sentimientos relacionados a sí mismo; estos determinan la autoestima, que es la base de la autorrealización que cada uno desea conseguir. Resulta imposible separar los sentimientos y emociones de los deseos y las necesidades del ser humano.
- Componente conductual: La autoestima es conocerse, evaluarse y aceptarse, aunque no es menos cierto que implica la acción hacia el exterior o la actividad con el entorno. En otras palabras, se trata de la interacción y adaptación al medio.

2.2.10 Factores que dañan la autoestima

Los autores Panduro y Ventura (2013) indicaron algunos factores que dañan la autoestima de los niños, niñas y adolescentes, los cuales nombraremos a continuación: ridiculizar o humillar, castigar por expresar sentimientos "inadecuados" (llorar, encolerizarse, etc.), transmitirles la idea de que son incompetentes, desvalorizar sus pensamientos y sentimientos haciéndolos sentir que estos no tienen valor o importancia, intentar controlarlos mediante la vergüenza o la culpa, educarlos sin asertividad y empatía, maltratarlos moralmente y utilizar el miedo como recurso disciplinario.

En los colegios, es imperativo que el maestro o docente tenga una formación centrada en el manejo de las dimensiones psicológicas de sí mismo y de los alumnos, igualmente deberá desarrollar habilidades para guiar, orientar y asesorar a los estudiantes para su autoaprendizaje y buen desarrollo de su autoestima.

2.2.11 Autoestima en la adolescencia

La etapa de la adolescencia es un período muy importante para la formación de la autoestima, en la cual los adolescentes se muestran sensibles a experimentar una disminución en la misma. Este período se caracteriza por la experiencia de sucesos novedosos y a veces estresantes, que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí mismos y su estabilidad emocional. Asimismo, los jóvenes de estas edades manifiestan, con frecuencia, fuertes indecisiones en sus niveles de autoestima, las cuales tienden a disminuir conforme avanza su edad. Los adolescentes con una autoestima inferior son más vulnerables al impacto de los acontecimientos habituales. (Rodríguez, como se citó en Morales, 2017).

2.2.12 Formas de expresión de la autoestima

Haeussler y Milicic (2008) plantean tres expresiones primordiales donde se ve reflejada la autoestima positiva:

- En relación a sí mismo: confía en sí mismo, muestra seguridad al conducirse, tiene sentimientos de capacidad y responsabilidad frente a sus pensamientos, sentimientos y acciones.
- En relación a los demás: el niño tiene dos características principales: el ser abierto y manejable, que le permiten crecer emocionalmente con relación a los otros.
- Frente a las tareas y obligaciones: trabaja en equipo, si se equivoca es capaz de reconocer sus errores y enmendarlos, no le echa la culpa a nadie. Al comprometerse con algo se esfuerza y es constante para lograrlo a pesar de las dificultades que esto pueda presentar. También se destacan formas de expresión de la autoestima negativa en los niños.

De acuerdo con Haessler y Milicic (2008) algunas de las expresiones más frecuentes de los niños con una baja autoestima son las siguientes:

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica: constantemente expresa su malestar e insatisfacción con las cosas en el caso de no salir como ellos deseaban. Usan las quejas como un medio para obtener la atención y asumen el papel de “víctimas”.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención: suelen interrumpir continuamente para que los demás se fijen en lo que están haciendo o pensando. Normalmente no les hacen caso y reciben respuestas negativas, con lo que al no quedar satisfechos sus demandas aumentan.
- Necesidad imperiosa de ganar: implica un alto grado de frustración al perder en juegos. Están siempre en competencia y si no ganan, sienten que no son dignos de ser queridos.
- Actitud inhibida y poco sociable: estas personas establecen relaciones interpersonales dificultosas, no tienen amigos muy cercanos. Son sujetos pasivos y aburridos para los demás.
- Temor excesivo a equivocarse: el temor los invade y les hace pensar en la equivocación como una tragedia y esto se convierte en un freno a su desarrollo.
- Actitud insegura: los individuos no confían en sus capacidades, temen exponerse; tienen el potencial para el éxito, sin embargo, los frena el pensar en la posibilidad de fracaso y el error.

- Ánimo triste: se les percibe como tranquilos, podrían pasar desapercibidos. Al observarlos muestran un sentimiento general de tristeza, sonríen con dificultad, les falta espontaneidad y son poco vitales en relación con sus compañeros. Muestran una actitud resignada.
- Actitud perfeccionista: nunca están satisfechos con lo que hacen. Se muestran inconformes con lo realizado y no permiten que los demás vean lo que han hecho. Realizan trabajos de buena calidad, pero son muy lentos y no alcanzan a terminarlos.
- Actitud desafiante y agresiva: esta actitud puede causar confusión al observador, ya que el individuo aparece como muy seguro, demostrando que no necesita de nadie y es autosuficiente. Llamen la atención con esta conducta.
- Actitud derrotista: se auto perciben como fracasados, imaginan que al desarrollar cualquier tarea obtendrán resultados deficientes, por eso muchas veces ni siquiera la inician.
- Actitud complaciente: son personas a quienes se les dificulta decir “no”. Frente a las necesidades de otros, dejan en segundo plano sus propias necesidades.
- Necesidad compulsiva de aprobación: quieren ser constantemente aprobados por todos. Necesitan ser reconocidos por cada logro y buscan permanentemente la atención de los adultos, dependiendo de ellos para su valoración personal.
- Autoestima: es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo (Coopersmith, 1996).

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

Maslow (1954) señala que la autoestima es el deseo de ser reconocido y ser tomado en cuenta por los demás. Cuando esta necesidad se satisface, los individuos se vuelven más seguros de sí mismos. Asimismo, el no poder reconocer a las personas por sus resultados positivos puede hacerlos sentir inseguros, fracasados e inferiores frente a los demás.

Coopersmith (1976) concibe la autoestima como la evaluación frecuente que la persona realiza de sí misma expresando una actitud de aprobación o

desaprobación e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativa y exitosa.

Asimismo, Mackay (1991) define la “autoestima como la actitud que tiene la persona para aceptarse y ser valorada interna o externamente”.

Igualmente, Bonet (1997) plantea que “la autoestima está definida por un conjunto de pensamientos, percepciones, sentimientos, evaluaciones y tendencias de conducta orientadas a nosotros mismos”. Entonces la autoestima es el conjunto de actitudes, pensamientos, sentimientos que la persona tiene de sí misma, la cual influye en la valoración del auto concepto y autopercepción de su “yo”.

Por su parte, Muñoz (2016) señala que la autoestima son aquellos pensamientos, sentimientos y apreciaciones que una persona tiene de sí misma, principalmente en sus propias facultades, actitudes, capacidades y conocimientos. Es decir, es una percepción de tipo auto evaluativa. Cuando un individuo posee una alta autoestima, se siente valioso y capaz, apto para afrontar cualquier reto o circunstancia que se le presente en la vida.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Modelo de Investigación

El tipo de investigación es el descriptivo, ya que recolecta y analiza datos sobre diversos atributos del problema de estudio. De acuerdo con lo señalado por Behar Rivero (2008), " la investigación descriptiva sirve para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permite detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos".

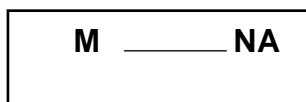
Asímismo, tal como sostienen Hernández et al.(2014), " las investigaciones descriptivas buscan detallar las características, propiedades y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro problema que se someta a un análisis, es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre el concepto o variable a estudiar".

Diseño de la investigación.

La presente investigación , de acuerdo con los objetivos definidos, es de diseño no experimental y de corte transversal. Según Hernández et al. (2014), se trata de "estudios que se realizan sin manipulación deliberada de las variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su forma natural para luego analizarlos"

De igual manera, los autores arriba citados indican que los diseños no experimentales transversales se encargan de " recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su fin es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado".

Dicho modelo presenta el siguiente esquema:



En donde:

M= Muestra

NA= Nivel de autoestima de los estudiantes

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población de un estudio es el universo de la investigación, sobre el cual se pretende generalizar los resultados. Está constituida por características o estratos que le permiten distinguir los sujetos unos de otros". (Chávez, 2001).

En esta investigación la población está constituida por 75 estudiantes del 3er grado de educación secundaria.

3.2.2 Muestra de estudio

Hernández (2010) define la muestra como un subgrupo de la población para delimitar las características de la población. En el caso de esta investigación la muestra estará constituida por 75 estudiantes, que están cursando el 3er grado de educación secundaria.

El tipo de muestra es censal porque se seleccionará el 100% de la población, ya que es un número manejable de sujetos.

Tabla 2: Número de alumnos por aula

Año y sección	N° de estudiantes
3 ero "A"	25
3 ero "B"	26
3 ero "C"	24
Total	75

Fuente: elaboración Propia

3.3 Identificación de la Variable y su operacionalización

La variable a estudiar es la Autoestima , el objetivo es establecer los niveles de autoestima de los estudiantes del tercer grado de secundaria, de una Institución Educativa Nacional del distrito de Santiago de Surco”

Tabla 3. Operacionalización de la variable

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Autoestima	La autoestima es la evaluación frecuente que la persona realiza de sí misma, expresando una actitud de aprobación o desaprobación, e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativo y exitoso. Coopersmith (1976)	Autoestima de sí mismo	Auto concepto Autopercepción Auto afecto Autocritica Identidad personal	1,3,4, 7,10, 12,13, 15,18, 19,24, 25,27, 30,31, 34,35, 38,39, 43,47, 48,51, 55,56, 57	Alta autoestima: (75 – 100) Promedio alto: (50 – 74) Promedio bajo: (25 – 49) Baja Autoestima: (0 – 24)
		Autoestima social/pares	Relación con los profesores. Relación con los amigos.	5, 8, 14,21, 28,40, 49,52.	Alta autoestima: (75 – 100) Promedio alto: (50 – 74) Promedio bajo: (25 – 49) Baja Autoestima: (0 – 24)
		Autoestima hogar/ padres	Comunicación y relación familiar Autonomía	6,9, 11,16, 20,22, 29,44	Alta autoestima: (75 – 100) Promedio alto: (50 – 74) Promedio bajo: (25 – 49) Baja Autoestima: (0 – 24)
		Autoestima escolar	Resolver nuevos retos Tiene muchas cualidades	2,17, 23,33, 37,42, 46,54	Alta autoestima: (75 – 100) Promedio alto: (50 – 74) Promedio bajo: (25 – 49) Baja Autoestima: (0 – 24)

Fuente: Coopersmith (1976)

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas

Bernal (2010), así como Vásquez y Bello (2005) señalan que las técnicas a emplear en una investigación son :

Técnicas de recolección de información indirecta

Técnicas de recolección de información directa

Técnicas de observación.

3.4.2 Instrumentos de evaluación

Para esta investigación se empleó el inventario de autoestima forma escolar de Stanley Coopersmith(1967).

3.4.3 Ficha Técnica

INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE COOPERSMITH

Autor : Stanley Coopersmith (1967)

Adaptación en el Perú : el inventario fue adaptado por Ariana Llerena, 1995.

Tipo de Instrumento : este instrumento es de tipo dicotómico, es decir, consta de dos alternativas: verdadero (tal como a mí) y falso (no como a mí)

Calificación : respecto a su calificación

El individuo deberá responder de acuerdo con la identificación que tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero o Falso.

Cada respuesta vale un punto, del mismo modo el puntaje total de autoestima resulta de la suma de los totales de subescalas y multiplicando este por dos (2)

Los ítems cuya respuesta debe ser “SI” son los siguientes: 1,4,5,8,9,14, 19, 20, 26, 27, 28, 29,32, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 47, 50, 53, 58.

Los ítems cuya respuesta debe ser “NO” son los siguientes:

2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25,30, 31,34,35,40,44,46,48,49,51,52,54,55,56,57

Número de Ítems	: el inventario de autoestima de forma escolar de Coopersmith está compuesto por 58 ítems.
Administración	: la administración de este inventario puede ser individual o colectiva.
Tiempo de duración	: el tiempo de duración de este inventario es de 15 a 30 minutos aproximadamente.
Niveles de aplicación	: este inventario de autoestima de forma escolar extiende su aplicación a estudiantes de secundaria , adolescentes entre 13 y 16 años.
Áreas que evalúa	<p>: este inventario evalúa las siguientes áreas de la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sí mismo general (G) : se refiere a las actitudes que presenta el individuo frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa, sobre sus características físicas y psicológicas.• Social-Pares(S): está constituida por los ítems que se refieren a las actitudes del individuo en el medio social en el que se desarrolla, frente a sus compañeros y amigos.• Hogar-Padres (H): está compuesta por los ítems referidos a las actitudes y/o

experiencias en el medio familiar en el que se desenvuelven, principalmente a la convivencia con los padres.

- **Escolar (E):** compuesta por los ítems que hacen referencia a las vivencias en el interior de la escuela y sus expectativas respecto a su rendimiento académico.

Puntuación : el puntaje máximo es de 100 puntos y el de la escala de mentiras invalida la prueba si es mayor de 4.

Cada respuesta vale un punto, el puntaje total de autoestima resulta de la suma de los totales de las subescalas, multiplicando este por dos. De acuerdo con los puntajes obtenidos se consideran los siguientes niveles:

- 75-100 : Alta autoestima.
- 50- 74 : Promedio alto
- 25- 49 : Promedio bajo
- 0- 24 : Baja autoestima

Con respecto a las subescalas, los puntajes a considerar son
puntajes de sub-escalas

Puntaje de las Sub Escalas				
De sí mismo	Social Pares	Hogar Padres	Escolar	Niveles
0-4	0-3	0-3	0-3	Baja Autoestima
5-10	4-5	4-5	4-5	Promedio Bajo
11-16	6-7	6-7	6-7	Promedio Alto
17-26	8	8	8	Alta Autoestima

3.4.4 Estadística : índices de validez y confiabilidad

- Validez** : el inventario de autoestima de Coopersmith, forma escolar fue traducido y validado por en el Perú , por Ariana Llerena en 1995, quien realizó un estudio de normalización del Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith, el cual fue administrado a 978 estudiantes de ambos sexos, del segundo al quinto grado de secundaria, con edades de 13 a 16 años, de colegios estatales y particulares de Lima Metropolitana. Para determinar la validez teórica, (construcción) del inventario, se procedió a correlacionar los puntajes parciales y totales alcanzados en las diferentes áreas del inventario de autoestima (Llerena , 1995).
- Confiabilidad** : el coeficiente de confiabilidad para el inventario de autoestima fue de 0.84 (Llerena , 1995).

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de resultados

Después de recolectar la información mediante el Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016).
- Determinar la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Mínimo y Máximo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n Xi}{n}$$

4.2 Presentación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados de la muestra en las tablas y figuras siguientes:

Tabla 4. Análisis estadístico de la autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de secundaria.

N	Válido	75
	Perdidos	0
Medio		52.17
Mínimo		20
Máximo		90

Fuente: elaboración propia

En el estudio sobre la autoestima realizado con 75 sujetos, estudiantes del tercero de Secundaria, como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 52.17, lo cual es categorizado como promedio alto.
- Un valor mínimo de 20, lo cual se categoriza como baja autoestima.
- Un valor máximo de 90, lo cual se considera como alta autoestima.

Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la autoestima.

Estadísticas

		Sí mismo General (Gen)	Pares (Soc)	Hogar padres (H)	Escuela (Sch)
N	Válido	75	75	75	75
	Perdidos	0	0	0	0
Media		13,45	5,05	3,56	4,53
Mínimo		4	2	0	1
Máximo		24	8	8	8

Nivel puntaje total

Fuente: Elaboración propia.

En el factor concerniente a sí mismo en general se puede observar:

- Una media de 13.45, lo cual corresponde a Promedio Alto.
- Un puntaje mínimo de 4, lo que corresponde a baja autoestima.
- Un puntaje máximo de 24, lo cual corresponde a una alta autoestima.

En el factor social/ pares se puede observar:

- Una media de 5.05, lo cual corresponde a promedio bajo.
- Un puntaje mínimo de 2, lo cual corresponde a baja autoestima.
- Un puntaje máximo de 8, lo cual corresponde a alta autoestima.

En el factor hogar / padres, podemos observar:

- Una media de 3.56, lo cual corresponde a la categoría promedio bajo.

- Un puntaje mínimo de 0, lo cual corresponde a la categoría de baja autoestima.
- Un puntaje máximo de 8, lo cual corresponde a la categoría de alta autoestima.

En el factor escuela podemos observar:

- Una media de 4.53, lo cual corresponde a la categoría promedio bajo.
- Un puntaje mínimo de 1, lo cual corresponde a la categoría de baja autoestima.
- Un puntaje máximo de 8, lo cual corresponde a alta autoestima.

En relación a los resultados mencionados, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice que refiere a las categorías de autoestima y sus respectivos factores.

Tabla 6. Resultados de autoestima en general

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja autoestima	8	10,7%	10,7%	10,7%
	Promedio bajo	31	41,3%	41,3%	52,%
	Promedio alta	24	32,0%	32,%	84,%
	Alta Autoestima	12	16,0%	16,%	100,%
	Total	75	100,0%	100,%	

Fuente: elaboración propia

Se observan los siguientes niveles generales de autoestima en los estudiantes:

- 41.33% se ubican en la categoría de promedio bajo
- 32% se encuentran en la categoría de promedio alto
- 16% están en la categoría de alta autoestima
- 10.7% se sitúan en la categoría de baja autoestima.

NIVEL DE AUTOESTIMA GENERAL

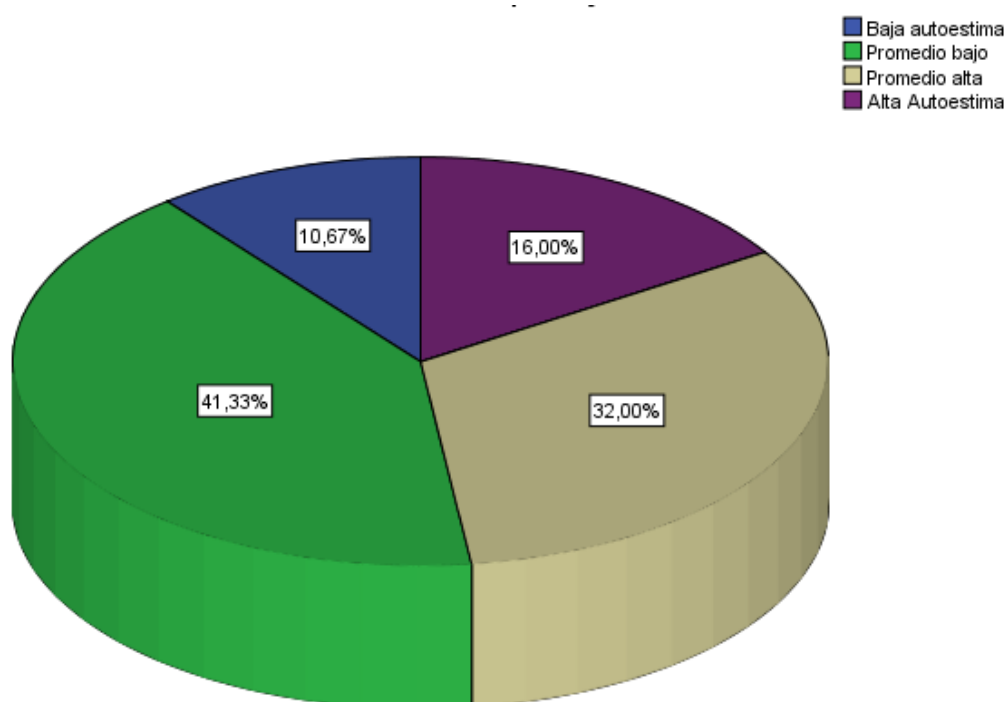


Figura 1. Resultados de autoestima en general

Se observan los niveles generales de la autoestima de los estudiantes del tercer grado de secundaria. Presentaron una mayoría de promedio bajo.

- Un 41,33% corresponde a una categoría de promedio bajo.
- Un 10.67% corresponde a una categoría de baja autoestima.

Tabla 7. Resultados del Nivel Autoestima de Sí mismo

NIVEL DE AUTOESTIMA DE SÍ MISMO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja autoestima	6	8, %	8, %	8, %
	Promedio bajo	18	24, %	24, %	32, %
	Promedio alta	30	40, %	40, %	72, %
	Alta Autoestima	21	28, %	28, %	100, %
	Total	75	100, %	100, %	

Se observan los resultados del **Nivel de autoestima de sí mismo**, en donde los estudiantes presentaron los siguientes niveles:

- El 40% corresponde a una categoría de promedio alto.
- El 28% corresponde a una categoría de alta autoestima.
- El 24% corresponde a una categoría de promedio bajo.
- El 8% corresponde a una categoría de baja autoestima.

NIVEL DE AUTOESTIMA DE SÍ MISMO

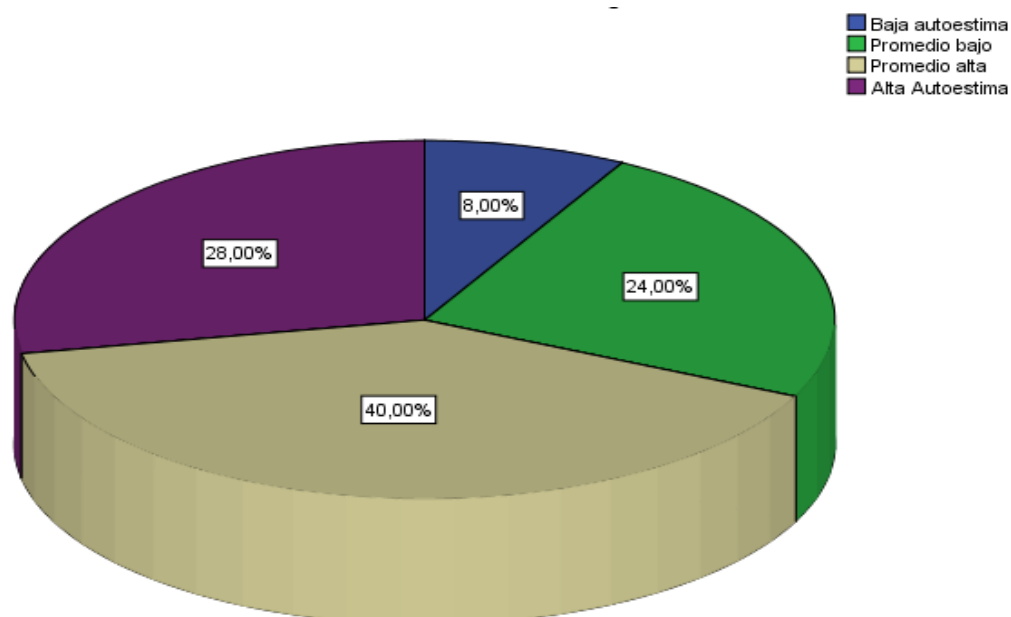


Figura 2. Resultados del nivel autoestima de sí mismo

Fuente: elaboración propia

Comentario:

El nivel de autoestima de sí mismo predominante en los estudiantes del tercer grado de secundaria se considera el de autoestima “promedio alta”, teniendo como resultado:

- 40 % Promedio alta
- 8 % Baja autoestima

Tabla 8. Resultados del nivel social - pares

NIVEL SOCIAL-PARES

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja autoestima	20	26,7%	26,7%	26,7%
	Promedio bajo	20	26,7%	26,7%	53,3%
	Promedio alta	22	29,3%	29,3%	82,7%
	Alta Autoestima	13	17,3%	17,3%	100,0%
	Total	75	100,%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

Se observan los resultados del **Nivel de autoestima de Social/Pares**, en donde los estudiantes presentaron los siguientes niveles:

- 29.3% que corresponde a una categoría de promedio alta.
- 26.7% que corresponde a una categoría de promedio baja.
- 26,7% que corresponde a una categoría de baja autoestima.
- 17.3% que corresponde a una categoría alta autoestima.

NIVEL SOCIAL-PARES

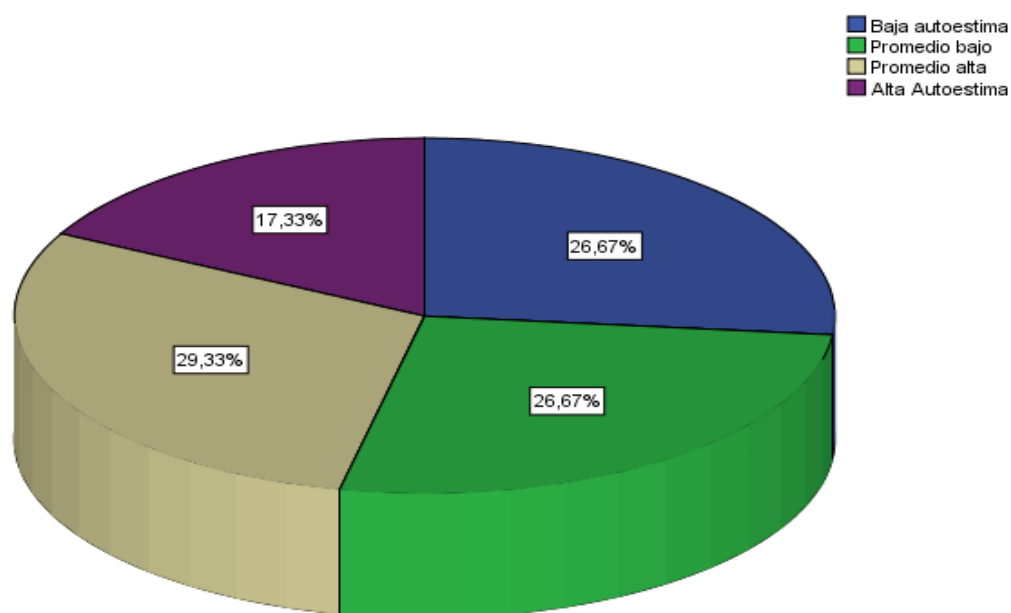


Figura 3. Resultados del nivel social - pares

Fuente: elaboración propia

Comentario:

El nivel de autoestima Social Pares predominante en los estudiantes del tercer grado de secundaria se considera el de “promedio alta” teniendo como resultado:

- 29,33% promedio alta
- 17,33% alta autoestima

Tabla 9. Resultados del nivel hogar/ padres

NIVEL HOGAR PADRES

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja autoestima	35	46,7%	46,7%	46,7%
	Promedio bajo	18	24,%	24,%	70,7%
	Promedio alta	19	25,3%	25,3%	96,%
	Alta Autoestima	3	4,%	4,0%	100,%
	Total	75	100,%	100,%	

Fuente: elaboración propia.

Se observan los resultados del **Nivel de autoestima hogar/padres**, en donde los estudiantes presentaron los siguientes niveles:

- 46.7% corresponde a una categoría de baja autoestima.
- 25.3% corresponde a una categoría de promedio alta.
- 24% corresponde a una categoría de promedio baja.
- 4% corresponde a una categoría de alta autoestima.

NIVEL HOGAR PADRES

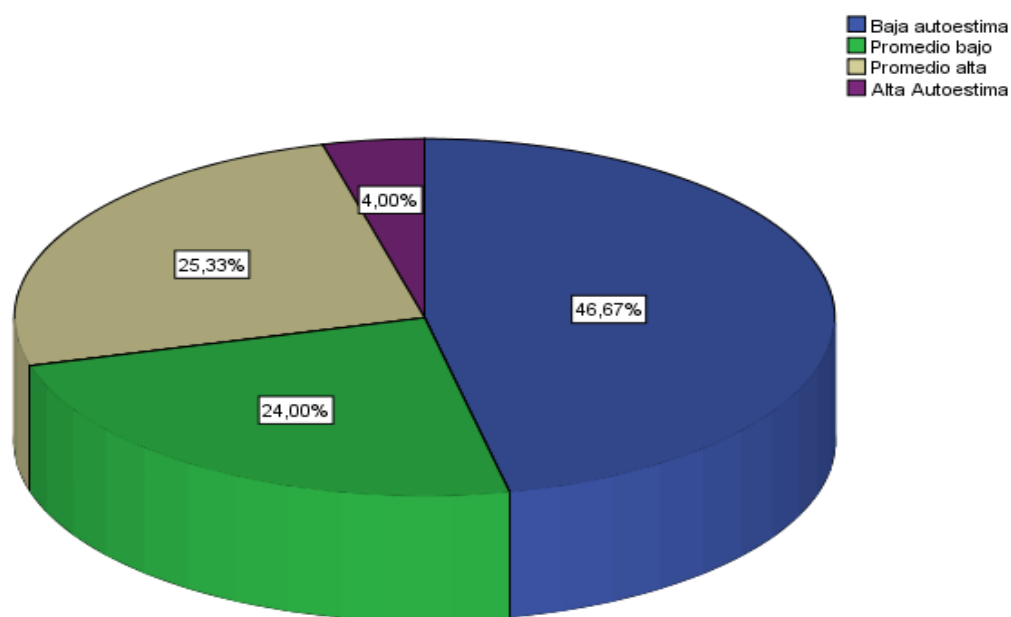


Figura 4. Resultados del nivel hogar/ padres

Fuente: elaboración propia

Comentario:

El nivel de autoestima hogar/padres predominante en los estudiantes del tercer grado de secundaria, se considera el de “Baja autoestima”, teniendo como resultado:

- 46,67% baja autoestima
- 4,00% alta autoestima

Tabla 10. Resultados del nivel escolar

NIVEL ESCOLAR

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja autoestima	20	26,7%	26,7%	26,7%
	Promedio bajo	33	44,0%	44,%	70,7%
	Promedio alta	18	24,%	24,%	94,7%
	Alta Autoestima	4	5,3%	5,3%	100,%
	Total	75	100,%	100,%	

Fuente: Elaboración propia

Se observan los resultados del **nivel escolar**, en donde los estudiantes presentaron los siguientes niveles:

- 44% corresponde a una categoría de promedio baja.
- 26.7% corresponde a una categoría de baja autoestima.
- 24% corresponde a una categoría de promedio alta.
- 8 % corresponde a una categoría de baja autoestima.

NIVEL ESCOLAR

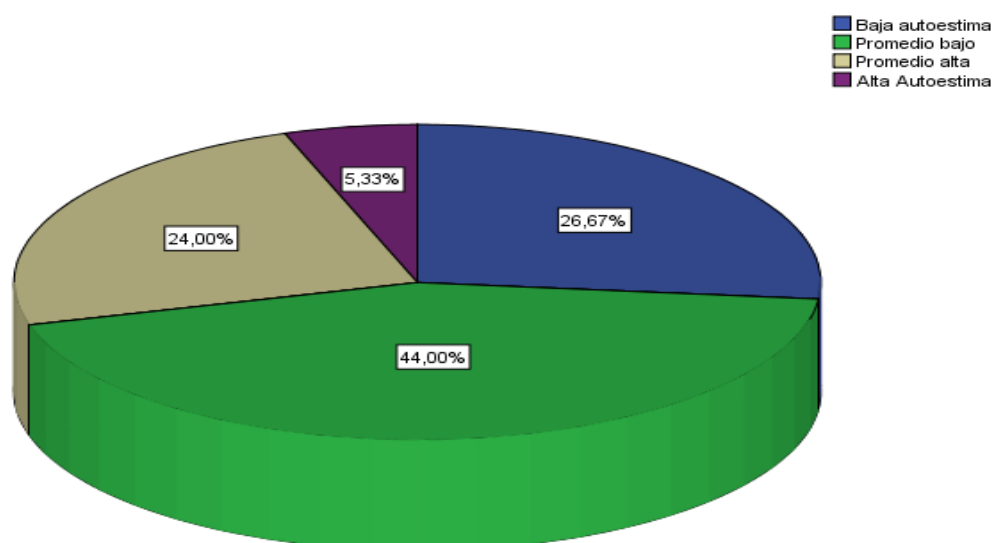


Figura 5. Resultados del nivel escolar

Fuente: elaboración propia

Comentario:

El nivel de autoestima escolar predominante en los estudiantes del tercer grado de secundaria se considera “promedio baja”, teniendo como resultado:

- 44,00% promedio baja
- 5,33% alta autoestima

4.3 Análisis y discusión de resultados

Descripción del objetivo general

El objetivo general de esta investigación es determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa del distrito de Santiago de Surco. Se procedió a recolectar la información mediante el instrumento Escala de autoestima, forma escolar (Coopersmith, 1967) adaptada por Ariana Llerena (1995) y se obtuvo como resultado que un 41,33% corresponde a un promedio bajo e indica que existe una percepción desfavorable respecto a la autoestima general de los estudiantes. Por otro lado, existe un 10.67% de autoestima baja, lo cual se interpreta como desfavorable ya que indica que existe un grupo pequeño de adolescentes que tiene la autoestima baja.

Resultados similares obtuvo Gallardo Delgado (2017) en el distrito de Puente Piedra. Su estudio, titulado “El nivel de autoestima que presentan los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la Institución Educativa N° 5179, del distrito de Puente Piedra” (2017)”, puso en evidencia que los estudiantes del cuarto grado de secundaria presentaron un nivel de autoestima promedio baja, con 47% en la muestra estudiada, y 11% obtuvieron como resultado un nivel de autoestima alto.

Según Coopersmith (1976), la autoestima es la valoración que la persona realiza de sí mismo, expresando una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el que el individuo cree en sí mismo para ser capaz de realizar múltiples tareas, ser productivo, importante y digno. Igualmente, indica que el establecimiento de sí mismo da origen a la formulación del concepto de sí mismo. Este concepto está determinado por las interacciones sociales y las experiencias del individuo. A través de las relaciones con sus familias y amigos, compañeros, el niño aprende lo que puede o no hacer. Estas relaciones proporcionan una idea de cómo el niño tiende a percibirse a sí mismo (S. Coopersmith, 1967). Es decir, es una evaluación de tipo auto evaluativa. Cuando se tiene una buena autoestima, el sujeto se siente valioso y capaz y apto para asumir nuevos retos o afrontar cualquier circunstancia que se presente en su vida

Comentario: podemos deducir que la mayoría de estudiantes evaluados presentan una autoestima promedio baja, por lo que podemos inferir que se sienten inseguros sobre su valía personal y tienden a la búsqueda de aprobación de las demás personas con las que se relacionan para poder fortalecer su autovaloración. Esto hace que los estudiantes tengan dificultades en su desarrollo personal, social y familiar y en su rendimiento académico.

En cuanto al nivel de autoestima **de sí mismo**, los estudiantes del tercer año de educación secundaria, presentaron un nivel promedio alta en un 40%, mientras un 8% obtuvieron un puntaje equivalente a baja autoestima.

Al respecto se encontraron resultados similares en la investigación de Gallardo Delgado (2017) “Nivel de autoestima que presentan los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la Institución Educativa N° 5179, del distrito de Puente Piedra”, en donde se obtuvieron los siguientes resultados: 39% de los estudiantes obtuvieron el nivel promedio alto, lo cual indica que los estudiantes se valoran, son seguros de sí mismos, tienen aspiraciones y buenas habilidades. Por otro lado, un 11% obtuvo un nivel bajo, lo que indica que los alumnos que se situaron en este nivel poseen sentimientos adversos hacia sí mismos, son inestables, no se valoran y tienen una actitud desfavorable. Coopersmith (1976) señala que la autoestima de sí mismo está formada por las actitudes que presenta el sujeto, frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa respecto a sus características físicas y psicológicas.

Comentario: respecto a este resultado, podemos señalar que la mayor parte de los estudiantes evaluados considera importante el buen desarrollo de su auto concepto, autopercepción, auto afecto y su identidad personal, ya que esto favorece sus necesidades afectivas y cognitivas y les permite tener una relación adecuada consigo mismos y con los demás, favoreciendo además positivamente su desarrollo académico.

En relación a la **dimensión social/ pares**, la mayoría de estudiantes, un 29.33%, presentó una autoestima promedio alta, es decir, buenas actitudes para lograr una adaptación social normal; mientras que un 17.33% presentó una autoestima alta, lo que significa tener facilidad para relacionarse con amigos, compañeros o con extraños. Según señala Coopersmith, muestran mayores

dotes y habilidades para relacionarse con compañeros, profesores y amigos, así como para establecer relaciones con extraños en distintos marcos sociales.

Comentario: los estudiantes evaluados presentan mayormente un adecuado nivel de autoestima social/pares, mostrando conductas favorables respecto a las relaciones interpersonales con amigos, padres, compañeros, profesores y además hacen amigos fácilmente. Se observa que los estudiantes se perciben a sí mismos como populares y establecen expectativas de aprobación y receptividad por parte de otras personas.

Con respecto a la dimensión **hogar/padres**, la mayoría de estudiantes presenta una baja autoestima (46.67%), mientras que una minoría (4%) muestra una alta autoestima (poseen buenas cualidades y habilidades para relacionarse con sus familias). Esto quiere decir que la mayoría de estudiantes del tercer grado de secundaria tiene problemas para relacionarse con sus padres y familiares, pues se consideran incomprendidos y reflejan conductas desfavorables respecto a las relaciones íntimas con sus familiares. Respecto a esta dimensión, Coopersmith señala que se refiere a las actitudes y experiencias en el medio familiar respecto a la convivencia con los padres.

Comentario: En esta dimensión podemos observar que la mayoría de estudiantes evaluados presentan dificultades en la forma de comunicación y relación con sus padres y familiares. Se consideran incomprendidos y desvalorados. Se tornan fríos, sarcásticos, impacientes e indiferentes hacia el grupo familiar. Expresan una actitud de auto desprecio y resentimiento.

En la dimensión **escuela o escolar**, la mayoría de estudiantes del tercer grado de Secundaria, presenta una autoestima promedio baja (44% denotan falta de interés en las labores escolares, no obedecen reglas, o normas), al tiempo que una minoría del 5.33% posee una alta autoestima (saben afrontar retos y situaciones adversas, son responsables y tienen facilidad para aprender).

Coopersmith señala que los niveles bajos de autoestima en la dimensión escolar reflejan que existe falta de interés hacia las tareas escolares, no trabajan a gusto en forma individual ni grupal, no obedecen ciertas reglas y normas.

Alcanzan rendimientos por debajo de lo esperado y se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal, son poco competitivos.

Resultados similares fueron obtenidos por Gallardo Delgado en su investigación, titulada “Nivel de autoestima que presentan los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la Institución Educativa N° 5179, del distrito de Puente Piedra”, donde se observó que el 58% de los estudiantes evaluados obtuvo un nivel promedio bajo y 5% presentaron un nivel de autoestima alto.

Comentario: en esta dimensión, la mayor parte de estudiantes evaluados muestra dificultades en afrontar circunstancias adversas, enfrentar nuevos retos, hablar en público, realizar trabajos grupales y salir a la pizarra a resolver problemas. Todo esto hace que los estudiantes obtengan calificaciones bajas, lo cual no les hace sentir orgullosos, ni sentirse capaces de resolver problemas, además de sentirse desvalorizados por sus maestros.

4.4 Conclusiones:

- El nivel de autoestima de los estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución educativa ubicada en el distrito de Santiago de Surco, es “promedio baja”.
- El nivel de autoestima de sí mismo en los estudiantes del tercer grado de secundaria es “promedio alto”.
- El nivel de social / pares de los estudiantes del tercer grado de secundaria es “promedio alto”.
- El nivel de hogar / padres de los estudiantes del tercer grado de secundaria es “baja”
- El nivel escolar de estos estudiantes es “promedio bajo”.

4.5 Recomendaciones:

- Se sugiere diseñar un programa de intervención para reforzar y/o mejorar la autoestima de los estudiantes del tercer grado de secundaria, con la finalidad de velar por su salud emocional y mejorar su rendimiento académico.
- Se sugiere que el departamento de Psicología que trabaje de manera individual con los casos de los alumnos que obtuvieron puntajes muy bajos en los niveles de autoestima.
- Encuestar a los padres y alumnos, para conocer cuáles son los problemas que se presentan en la familia que hacen que los estudiantes tengan tan malas relaciones con sus padres.
- Comprometer a los padres para que participen activamente en las actividades de sus hijos, estableciendo de esta manera buenas relaciones con ellos, fomentando la comunicación, la cual es de vital importancia para el fortalecimiento de la autoestima en esta dimensión.
- Comprometer a los maestros para que sepan valorar siempre a sus alumnos, preocupándose de cada uno de ellos, fomentando la comunicación, haciéndolos participar activamente en las clases y ayudándolos cuando sea necesario.
- Se sugiere evaluar a los docentes para conocer cuál es su salud emocional, conocer su autoestima y ver qué les están transmitiendo a sus estudiantes.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Aprendiendo a amarme tal cual soy”

5.1 Introducción

Después de la investigación “Autoestima en estudiantes del tercer grado de Educación Secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco” y de acuerdo a los resultados obtenidos, me propuse realizar un programa de intervención que permita desarrollar o mejorar la autoestima en los estudiantes del tercero de secundaria de la mencionada institución,

Es así que se desarrolló el programa “Aprendiendo a amarme tal cual soy”. Programa basado en el enfoque cognitivo conductual, compuesto por 9 sesiones; la primera de las cuales, pertenece al área de autoestima general y tiene como objetivo conocer qué es la autoestima y cuál es su importancia en la vida de los adolescentes, para lograr fortalecer la autoestima de los estudiantes, empleando la técnica de auto instrucción.

Luego, tendremos tres sesiones, vinculadas al área hogar –padres, orientadas a mejorar las relaciones de los adolescentes con sus padres aplicando las técnicas de comunicación asertiva, rendición simulada, y estrategias de afrontamiento.

Posteriormente, tendremos dos sesiones dirigidas a desarrollar las habilidades escolares empleando las técnicas de reestructuración cognitiva y entrenamiento en auto instrucciones.

Por otro lado, tendremos una sesión relacionada con el área Social- Pares, orientada a reconocer la importancia del buen trato entre compañeros para propiciar las buenas relaciones con su entorno, empleando la técnica de retroalimentación.

Finalmente, tendremos una sesión vinculada al área de autoestima de sí mismo para trabajar la autovaloración, la seguridad y confianza en sí mismo, a través del reforzamiento positivo.

Y para cerrar el programa, hemos considerado importante realizar una sesión dirigida a los padres de familia que está orientada a mostrar la importancia de los afectos en el desarrollo de la autoestima de los hijos.

Este programa pretende desarrollar y mejorar la autoestima de los estudiantes, contando para ello con el apoyo de padres, profesores y autoridades del mencionado centro educativo.

5.2 Descripción del problema.

De acuerdo con la investigación realizada en una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, se encontró una autoestima general de promedio bajo en un 41.33% de los estudiantes, una autoestima de hogar/ padres baja en un 46.7%, lo cual nos indica que tienen problemas para relacionarse con su familia, se sienten incomprendidos o dependen mucho de ellos. Se comportan de manera irritable, son fríos o sarcásticos y se muestran indiferentes respecto a su núcleo familiar. Expresan una actitud de auto desprecio y resentimiento. Asimismo, presentan una autoestima escolar o académica promedio bajo en un 44%, es decir, muestran poco interés hacia las tareas escolares, no se muestran conformes trabajando en grupo ni individualmente, les cuesta mucho obedecer normas o reglas, se dan por vencidos fácilmente y no se muestran competitivos. Por otro lado, presentan una autoestima social/pares promedio alto en un 29.33%, lo cual nos indica que tienen facilidad para relacionarse con cualquier persona (amigos, compañeros, maestros e incluso extraños). Finalmente, poseen una autoestima de sí mismos promedio alto en un 40%, lo que quiere decir que saben valorarse, tienen confianza y seguridad en sí mismos, son estables y tienen deseos de superación.

5.3 Justificación

En las aulas del tercer grado de secundaria de la mencionada institución educativa, se han observado conductas en los estudiantes que están mellando el desarrollo de su autoestima. Por tal motivo, en los últimos años se ha despertado el interés de desarrollar y fortalecer su autoestima, la cual constituye un instrumento importante para el desarrollo de la seguridad en sí mismo, el desarrollo de habilidades sociales y académicas, además del fortalecimiento de las relaciones con los padres y el núcleo familiar en general.

Desarrollar este programa de intervención será muy importante para los alumnos, padres de familia, tutores y autoridades de la institución educativa, pues contribuiremos a lograr desarrollar una adecuada autoestima en los estudiantes, lo cual más adelante los hará ser personas seguras de sí mismas, estar preparados para tomar decisiones importantes y afrontar con éxito cualquier problema o dificultad que se les presente en la vida.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivo General

- Fortalecer la autoestima en los estudiantes del tercer grado de secundaria, de la Institución Educativa, a través de un programa de intervención que permita desarrollar percepciones y pensamientos positivos respecto a sí mismos, para que así puedan ser aceptados y valorados por los demás.

5.4.2 Objetivos específicos:

- Mejorar las relaciones de los estudiantes con los padres, empleando las técnicas de: la rendición simulada comunicación asertiva, estrategias de afrontamiento, resolución de conflictos y role-playing.
- Desarrollar las habilidades escolares empleando las técnicas de reestructuración cognitiva y entrenamiento auto – instructivo.
- Propiciar actividades que permitan a los alumnos relacionarse fácilmente con sus compañeros, empleando para ello, el buen trato y la técnica de retroalimentación.
- Trabajar la autovaloración, la seguridad y confianza en sí mismo, a través del reforzamiento positivo.

5.5 Alcance

Este programa está dirigido a los 75 estudiantes del tercer grado de educación secundaria (36 mujeres y 39 varones) de la mencionada Institución, del distrito de Santiago de Surco, involucrando además a los padres de familia de dicha institución.

5.6 Metodología

Para la realización de este programa se empleará el enfoque cognitivo conductual. Son alumnos del tercer grado de secundaria que están divididos en tres secciones de 25, 26 y 24 alumnos respectivamente. Este programa tendrá una duración de dos meses y ocho sesiones, cada sesión tendrá una duración de 90 minutos. Dado que las horas de OBE son diferentes en las tres secciones, las sesiones se llevarán a cabo cada semana en paralelo.

1. Desarrollo de la autoestima
2. Identificando estilos de comunicación
3. Cómo enfrentar las situaciones que perjudican las relaciones hijos/padres
4. Resolviendo conflictos en el hogar
5. Alcanzando metas.
6. Identificando pensamientos negativos que obstaculizan el desarrollo escolar.
7. El buen trato.
8. Soy único y especial.
9. Conociendo las necesidades afectivas de los hijos.

5.7 Recursos:

5.7.1 Recursos Humanos

- Responsable del programa: Milagros Lesevic
- Sub – director
- Psicólogo del centro
- Tutores de aula.

5.7.2 Materiales:

- Hojas
- Fotocopias
- Lapiceros
- Tijeras.
- Folders
- Proyector

- Plumones de pizarra
- Cartulinas.
- Plumones comunes
- Cinta adhesiva
- Post it, grandes y pequeños
- Globos.

5.7.3 Recursos financieros

Cantidad	Descripción	Costo
225	Hojas bond	S/. 4.60
75	Fotocopias	S/. 7.50
10	Papelógrafos	S/. 4.00
4	Tijeras	S/. 4.80
75	Fólders	S/. 37.50
4	Pliegos de cartulina	S/. 7.80
4	Plumones de pizarra	S/. 16.00
4	Plumones comunes	S/. 6.00
4	Blocks de Post-it	S/. 9.90
2	Rollos de pabilo o lana	S/. 6.00
1	Bolsa de globos	S/. 6.20
27	Lapiceros	S/. 32.40
TOTAL		S/.142.70

5.8 Cronograma

Temas de las sesiones	Octubre				Noviembre				Dic.
	Sem 1 01/10	Sem 2 15/10	Sem 3 22/10	Sem 4 29/10	Sem 5 05/11	Sem 6 12/11	Sem7 19/11	Sem 8 26/11	Sem 9 03/12
1. Desarrollando la autoestima	x								
2. Identificando los estilos de comunicación		x							
3. Cómo enfrentar situaciones que perjudican las relaciones hijos/padres.			x						
4. Resolviendo conflictos en el hogar				x					
5. Alcanzando metas					x				
6. Identificando pensamientos negativos que obstaculizan el desarrollo escolar						x			
7. El buen trato							x		
8. Soy único y especial								x	
9. Conociendo las necesidades afectivas de los hijos.									x

5.9 Desarrollo de Sesiones del Programa de Intervención

“Aprendiendo a amarme tal cual soy”

Sesión 1: Desarrollando la autoestima

Área: Autoestima General

Objetivo: Conocer qué es la autoestima y su importancia en la vida de los adolescentes.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar la bienvenida e introducción del programa a los participantes.	La psicóloga se presentará, dará la bienvenida al grupo, brindando así también una breve introducción y explicando el propósito e importancia de este programa, que se irá desarrollando a lo largo de las 8 sesiones.	10 minutos	
Dinámica: Sabías que eres muy valioso?	Darse cuenta de las cualidades personales.	<p>Se solicita a los participantes que escriban su nombre en la parte superior de una hoja bond, decorándolo a su estilo. Se les entrega un pedazo de cinta Scotch y se les pide que con la ayuda de un compañero lo pequen en su espalda.</p> <p>Se les solicita hacer un círculo y caminar al ritmo de la música, cada vez que la música se detenga cada estudiante escribirá en el papel del compañero de la derecha una cualidad, luego cada vez que suene la música avanzarán uno, escribiendo en el papel de otro compañero hasta que hayan escrito en el papel de todos.</p> <p>Cuando todos hayan terminado, con la ayuda de su compañero sacarán la hoja y leerán las cualidades que les pusieron, para saber si se identifican con esa cualidad o no sabían que la tenían.</p>	35 minutos	Hojas bond Plumones
Desarrollo del tema: La autoestima	Brindar información respecto a la autoestima.	<p>Se realizará una lluvia de ideas respecto al concepto que tienen de autoestima. Para ello se entregará un post- it a cada participante y se le pedirá escribir la idea que tiene respecto a la autoestima y que lo pegue en la pizarra.</p> <p>Posteriormente la psicóloga hará una breve exposición en donde explicará el tema central, la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto, 	15 minutos	Computadora Proyector Hojas POS-IT

		<ul style="list-style-type: none"> • Áreas (sí mismo, escolar, social-pares, hogar- padres) • Niveles de la autoestima (baja autoestima, promedio bajo, promedio alta, alta autoestima) • Factores que dañan la autoestima. • La importancia de la autoestima en nuestra vida. <p>Al finalizar entregará un tríptico con todos estos conceptos.</p>		
Técnica: Auto instrucción	Hacer que los estudiantes mediante esta técnica aprendan a auto instruirse.	<p>En base al trabajo realizado por el grupo, la psicóloga ayudará a que los alumnos descubran lo valiosos que son mediante la técnica de auto instrucción que consiste en darse a sí mismo una serie de órdenes o instrucciones positivas, para la regulación de la propia conducta. Ej. : “¡Soy valioso!”, “¡me está saliendo muy bien!”, “¡lo he conseguido por mí mismo!”, “¡he descubierto el error y lo he corregido!”.</p> <p>A continuación, la psicóloga hará preguntas a los alumnos tratando de que participen todos con sus respuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué te has dado cuenta respecto a tus cualidades? • ¿Cómo te sentiste al descubrir nuevas cualidades? • ¿Te habías percatado de que a veces sin querer puedes herir a un compañero y bajarle su autoestima? 	20 minutos	
Preguntas, respuestas y síntesis.	Conocer cuánto captaron de la sesión.	Finalmente, la psicóloga hará un resumen de la autoestima y la técnica de auto-instrucción, además les preguntará los beneficios e importancia del tema y del uso de la técnica de auto instrucción y de cómo les ayudará en su vida a desarrollar la autoestima. Dejará de tarea aplicar esta técnica durante la semana.	10 minutos	

Sesión 2: Identificando estilos de comunicación.

Área: Hogar- padres

Objetivo: Identificar las características de los diferentes tipos de comunicación para el desarrollo de la autoestima.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes e introducción al programa.	La psicóloga dará la bienvenida a los participantes, a su valiosa participación y les indicará el objetivo de la sesión. Se comentará la tarea pendiente.	10 minutos	
Dinámica: Tormenta de ideas y trabajo grupal.	Practicar la comunicación en una situación de tensión	La psicóloga presenta el objetivo de la dinámica y con la ayuda de los participantes escribirá en la pizarra una tormenta de ideas sobre situaciones en las que se genera tensión. A continuación, definirá la comunicación asertiva y solicitará a los participantes que formen grupos de cinco y escojan una situación que les produzca tensión y en la que le gustaría practicar la comunicación asertiva. Posteriormente pedirá a un grupo que escenifique la situación de tensión, en dicho grupo se nombrará a un participante, el cual hará el papel de comunicador asertivo, luego otro compañero será el acompañante y los otros tres actuarán de disputadores en distintos grados, de izquierda a derecha (leve, medio y severo). El comunicador asertivo describirá la situación elegida y responderá a cada disputador por turno. Su acompañante debe asegurarse de que el comunicador asertivo comprenda la situación y apoyarlo sugiriendo respuestas asertivas. Cada disputador desempeñará el papel de antagonista de la situación y responderá de acuerdo con el grado que le corresponda. Todos los participantes discutirán la actividad en términos de qué lo ayudó o qué obstaculizó al comunicador asertivo para poder dar sus respuestas y el grado en el cual la experiencia hizo que aumentara su confianza para comunicar sus respuestas.	20 minutos	Papel bond lapiceros

		La psicóloga guiará el proceso para que el grupo analice cómo puede aplicar lo aprendido en las distintas situaciones de su vida		
Desarrollo del tema: "Tipos de comunicación"	Conocer los diferentes estilos de comunicación	<p>La psicóloga realizará una exposición respecto a los principales conceptos relacionados con la comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Elementos de la comunicación: emisor –receptor -canal • Estilos de comunicación: pasivo, asertivo y agresivo. <p>Video: estilos de comunicación https://www.youtube.com/watch?v=9qD5PoslukU</p> <p>Después de ver el video se pedirá a tres participantes que comenten los tres estilos de comunicación mostrados en el video.</p>	30 minutos	Proyector computadora
Técnica: Rendición simulada	Aprender a responder al interlocutor de manera asertiva, pero sin cambiar nuestra postura.	<p>Esta técnica consiste en mostrarnos de acuerdo con los argumentos expuestos por el interlocutor, pero sin cambiar nuestro punto de vista. Podría parecer que cedemos, pero solo estamos tomando impulso para responder. Se emplea mucho para negociaciones de todo tipo.</p> <p>Ejemplo: "Entiendo lo que argumentas y puede que estés en lo correcto, pero deberíamos buscar otros enfoques".</p>	20 minutos	
Resumen	Conocer cuánto aprendieron del tema.	Finalmente, el psicólogo hará un resumen de los puntos desarrollados y las siguientes preguntas: ¿Qué se llevan a casa, hoy?, ¿Qué aprendieron?, ¿De qué se dieron cuenta?	10 minutos	

Sesión 3: ¿Cómo enfrentar las situaciones que perjudican las relaciones hijos/padres?

Área: Hogar /padres

Objetivo: Enseñar las estrategias de afrontamiento para mejorar las relaciones en el hogar.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Valorar su participación	Dar la bienvenida a los participantes y valorar su participación en el taller, dando a conocer el nuevo objetivo de nuestra tercera sesión.	5 minutos	
Dinámica: Cambio de perspectiva.	Conocer los diferentes puntos de vista de padres e hijos	Se hacen dos filas con 12 o 13 participantes cada una. Un grupo será el 1 y el otro el 2 El grupo 1 escribirá las ventajas de ser padres (ocho ventajas), el grupo 2 escribirá las ventajas de ser hijos (también ocho). Terminado esto, ambos grupos escribirán las desventajas de cada uno de los personajes que les tocó. Expondrán en papelógrafo y se hará una reflexión.	15 minutos	Papelógrafos plumones
Desarrollo del Tema: Estrategias de Afrontamiento	Brindar estrategias para que puedan afrontar las situaciones	LA PSICÓLOGA EXPONDRÁ LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> Estrategias centradas en el problema: se emplean en condiciones de estrés y están dirigidas a la resolución o modificación del problema. Estrategias centradas en las emociones: cuando se percibe la situación incontrolable, p. ej. : experiencia ante el peligro. Estrategias basadas en la evitación: se trata de ignorar de manera pasiva el conflicto en lugar de resolverlo. Podemos desarrollar las siguientes estrategias de afrontamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Mantener un control activo en el problema. - Intentar no hacer más dramática la situación. - Relajarse y analizar la situación desde diferentes puntos de vista. - Confiar en nuestras propias capacidades. - Admitir nuestros límites. - Pedir ayuda cuando sea necesario. 	30 minutos	
Técnica: Aplicación de las	Aprender a emplear las	La psicóloga propondrá diferentes situaciones que obstaculizarían el crecimiento de la autoestima en los hijos, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> “Ojalá fueras como el hijo de mi amiga que es el primero de su clase” (esperar demasiado de su hijo y comparar con otro). 	25 minutos	

estrategias de afrontamiento	técnicas de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • “No comas tanto chocolate, que vas a seguir engordando” (humillar por su aspecto físico). • “no te estoy pidiendo tu opinión, estoy dando una orden” (menosprecio de su opinión). • “Si te sigues portando mal, Dios te va a castigar” (controlar mediante la culpa). • Hijita/to ya ve a dormir, yo termino tu tarea” (sobreprotección y anulación de la confianza en sí mismo). • “No importa lo que diga tu mamá, acá mando yo” (educar sin respeto y con normas contradictorias). • “Eres un inútil, no sirves para nada” (minimización personal). <p>Se pondrán de a dos y se les entregará una de las situaciones mencionadas para que elijan qué estrategia aplicarían para hacerle frente. Luego con el role playing mostrarán la solución.</p>		
Resumen y formulación de preguntas	Fijar el aprendizaje	<p>Finalmente, la psicóloga hará un resumen de la actividad, despejará dudas y formulará las siguientes preguntas: ¿CREEN IMPORTANTE CONOCER ESTAS ESTRATEGIAS? ¿QUÉ UTILIDAD LES DARÍAN EN SU VIDA?</p> <p>Tarea para la casa: cuando tengan algún desacuerdo con sus padres, analicen qué pudo causar ese problema, cómo se sintieron y qué hicieron.</p>	15 minutos	

Sesión 4: Resolviendo conflictos en el hogar

Área: hogar/padres

Objetivo: Aplicar las técnicas de resolución de conflictos.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los adolescentes	La psicóloga dará la bienvenida a todos los participantes y mencionará las actividades a continuación.	5 minutos	Psicólogo, alumnos
Dinámica: balcón o sótano	Potenciar una actitud positiva ante el conflicto.	<p>La psicóloga dividirá la pizarra en dos partes iguales (horizontal) en la parte superior escribirá balcón (actitudes positivas) y en la parte inferior sótano (actitudes negativas). Se escribirán formas positivas (balcón) y negativas (sótano) de comportarse ante un conflicto, después preguntará:</p> <p>¿Cuáles son las peores actitudes o acciones que podemos tomar en un conflicto? (gritar, culpar, ser sarcástico, etc.)</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que la gente hace para subir al balcón durante un conflicto? (escuchar, asumir responsabilidad, calmarse, etc.)</p> <p>Tienes el poder de elegir el balcón (forma positiva) cada VEZ que tienes un conflicto, esto es un paso muy grande que te ayudará a llegar al éxito, al saberte llevar bien con todos los demás.</p>	20 minutos	Plumón
Desarrollo del tema: resolución de conflicto	Definir los distintos pasos a seguir	<p>A continuación, se definirán las técnicas propuestas para la resolución de conflictos de D'Zurilla y Goldfried (1971).</p> <ul style="list-style-type: none">a. Especificar y definir el problemab. Concretar las respuestas que damos al problemaa. Hacer una lista con soluciones alternativasb. Valorar las consecuencias de cada alternativac. Valorar los resultados.	25 minutos	LAP TOP

Técnica: <i>role playing</i>	Representar las decisiones que tomaría cada uno de los personajes	<p>Los alumnos se reunirán en grupos de cinco, escogerán un papelito que describe una situación conflictiva en su hogar, se dará un tiempo determinado para que logren encontrar una solución con la técnica desarrollada anteriormente y se escenificará.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que sus padres no les den permiso para salir con amigos los fines de semana. • Que sus padres les restrinjan la hora de llegada de una fiesta. • Que los padres se metan mucho en su vida. • Que sus padres no se ocupen de ellosl. • Que sus padres no valoren su opinión. • Que sus padres los obliguen a cumplir con tareas en el hogar. • Que sus padres los obliguen a hacer cosas con las que no están de acuerdo. 	30 minutos	Hojas
Preguntas, respuestas y conclusiones.	Aclarar dudas y afianzar el aprendizaje.	Preguntar al grupo si tiene alguna duda, cómo se ha sentido el día de hoy, pedir a algún voluntario una conclusión de la sesión presente	10 minutos	

Sesión 5: Alcanzando metas

Área: escolar

Objetivo: Desarrollar en cada alumno la capacidad de plantearse metas.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los adolescentes	La psicóloga dará la bienvenida a todos los participantes y mencionará las actividades a continuación.	5 minutos	
Dinámica: Te atreves	Alcanzar metas y objetivos escolares mediante el esfuerzo y la perseverancia.	<p>La psicóloga pedirá a los adolescentes colocarse en una fila todos de costado, ahora con la tiza hará una línea horizontal en el piso frente a ellos, calculando hasta dónde puede llegar su salto.</p> <p>Luego de marcar el límite (alcanzable), los alumnos procederán a saltar. Algunos alcanzarán o sobrepasarán la meta en el primer intento, otros no lo lograrán. Posteriormente se procederá a animar a quienes no alcanzaron la meta con frases motivadoras (vamos, tú puedes, confía en tus capacidades, ya casi lo logras, no te des por vencido).</p>	20 minutos	Tiza
Desarrollo del tema: Cómo alcanzar metas	Explicar la capacidad que tiene cada persona de superar obstáculos para alcanzar metas.	<p>Aplicando la técnica de Meichenbaum (1991) de auto instrucciones, se desarrollará el tema de cómo se pueden alcanzar metas con entrenamiento en auto instrucciones; se trata de motivarse uno mismo, así como de establecer e identificar instrucciones nuevas para modificar las que ya había reemplazándolas por otras más útiles.</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir el problema (qué tengo que hacer). Guías de respuesta (¿cómo?) Auto refuerzo (lo estoy haciendo bien). Autocorrección (si cometo un error, puedo continuar) 	20 minutos	
Técnica: entrenamiento de auto instrucciones	Aplicar la técnica en una situación real.	<p>La psicóloga propondrá que todos los participantes piensen en una meta a corto plazo que deseen realizar, pero que crean que no lograrán.</p> <p>Seguidamente los alumnos procederán a resolver el siguiente cuestionario:</p> <p>¿Qué caracteriza la situación final desea</p>	30 minutos	

		<p>da? (Identificar las actividades y los sentimientos que con más probabilidad garanticen alcanzar la meta).</p> <p>¿Qué cambios se pueden dar en la vida escolar tras la obtención de la meta? (El hecho de conocer los beneficios ayudará e impulsará al alumno a realizar las acciones dirigidas al logro de la meta).</p> <p>¿Qué motivos te impulsan ahora mismo a comenzar tu meta? (Reflexionar respecto a si la meta puede traer consecuencias negativas).</p> <p>¿Qué necesitas para alcanzar tu meta? (Identificar los recursos y herramientas necesarios para alcanzar la meta).</p>		
Reflexión respecto a lo aprendido.	Aplicar lo aprendido.	<p>La psicóloga pedirá a cuatro estudiantes que expliquen lo aprendido en esta sesión, si piensan que ahora sí lograrán cumplir sus metas y cómo piensan aplicar lo aprendido en sus estudios.</p> <p>Seguidamente todos cierran los ojos y con ayuda de la psicóloga irán enunciando aquellas frases positivas (“puedo hacerlo...lo estoy haciendo”) en voz alta y así sucesivamente.</p> <p>Finalmente, con un fuerte aplauso para todos, se cerrará la sesión.</p>	15 minutos	

Sesión 6: identificando pensamientos negativos que obstaculizan el desarrollo escolar

Área: escolar

Objetivo: Identificar las distorsiones cognitivas que afectan el rendimiento escolar.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los adolescentes	La psicóloga dará la bienvenida a todos los participantes y mencionará las actividades a continuación.	5 minutos	
Dinámica: Identificando Temores	Conocer los mayores temores de los estudiantes respecto a su desenvolvimiento escolar.	La psicóloga indicará a los estudiantes que se dividan en dos grupos, a cada grupo se le repartirá un papelógrafo en donde escribirán en una columna sus temores respecto al rendimiento escolar. Cada grupo expondrá el resultado del trabajo a sus compañeros, acabada la exposición la psicóloga pedirá a cada grupo que escoja los dos temores que ellos consideren más importantes. Al final se obtendrán cuatro temores y se discutirá al respecto.	20 minutos	Papelógrafo Plumones
Desarrollo del tema: Las distorsiones cognitivas	Identificar los temores para poder superarlos.	<p>La psicóloga expondrá las diferencias entre miedo y temor: “El miedo es una emoción natural que nos protege del peligro real”, mientras que “El temor es una emoción artificial que nos hace evitar o huir de situaciones de peligro imaginario”.</p> <p>Luego, pedirá a los alumnos que identifiquen si lo señalado en el ejercicio anterior eran miedos o temores. Posteriormente la psicóloga hablará de los temores como distorsiones cognitivas, citando a Albert Ellis, quien sostiene que los errores de nuestro pensamiento automático, que nos produce una interpretación negativa de la realidad, no siempre pueden coincidir con esta. Además, menciona que las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de ellos.</p> <p>A continuación, se hará un breve resumen respecto a las distorsiones cognitivas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Concepto• Tipos de Distorsiones Cognitivas:<ul style="list-style-type: none">- Pensamiento de todo o nada	30 minutos	

		<ul style="list-style-type: none"> - Sobre generalización - Descontar lo positivo - Saltar las conclusiones - Leer la mente. - Adivinación - Magnificar /Minimizar - Razonamiento emocional - Declaraciones de “debería” - Etiquetar - Culpabilidad inapropiada 		
Técnica: reestructuración cognitiva	Conocer los errores cognitivos nos ayudará a comprender la realidad.	La psicóloga solicitará a los estudiantes que adopten una actitud racional frente a sus pensamientos, empleando para ello la técnica del “Detective de Pensamiento”. A través de esta se identificarán los pensamientos distorsionados acerca de los temores expuestos, buscando pistas y pruebas de que estos pensamientos son ciertos. Ejemplo: ¿qué pistas tengo de que nadie en el salón entendió mi exposición?, ¿cuántos amigos piensan esto?, ¿qué crees que ha sucedido para que te sientas así?	25 minutos	
Repaso de lo aprendido.	Recuento respecto a las distorsiones cognitivas.	Antes de retirarse, la psicóloga hará un repaso sobre las distorsiones cognitivas y preguntará a los alumnos cuántos de estos pensamientos afectan su rendimiento escolar y cómo harán en adelante para afrontarlos.	10 minutos	

Sesión 7: El buen trato

Área: social / pares

Objetivo: Reconocer la importancia del buen trato entre compañeros

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los adolescentes	La psicóloga dará la bienvenida a todos los participantes y mencionará las actividades a continuación.	5 minutos	
Dinámica: Las Estrellas.	Importancia de valorar y ser valorado	<p>La psicóloga indicará que se formen parejas, se entregará a cada alumno una hoja de papel amarillo y un molde de estrella para que cada uno haga y recorte 10 estrellas.</p> <p>Posteriormente indicará a los adolescentes que hagan dos filas de 12 o 13 personas a cada lado. Seguidamente, les pedirá a los alumnos sentarse uno frente al otro y escribir cinco cualidades que el compañero de enfrente posea en cada estrella, este deberá hacer lo mismo. (nadie deberá ver lo que escribe el otro).</p> <p>Luego colocará un pedazo de cinta adhesiva a la espalda de cada estrella y se la pegará a su compañero en la frente o el pecho, diciéndole yo te valoro y te coloco esta estrella porque eres...inteligente, solidario, amable, responsable, estudioso, etc.</p> <p>Cuando terminen de colocar las cinco estrellas, continuará el otro alumno haciendo lo mismo con su compañero.</p> <p>Se solicitará dos parejas voluntarias para que realicen el ejercicio delante de todos los participantes y se aplaudirá después que terminen.</p> <p>Finalmente, se preguntará a los participantes: ¿están de acuerdo con las estrellas que les pusieron?, ¿les hizo sentirse valorados?, ¿qué pasaría si en lugar de escribir cualidades hubiesen escrito defectos? o ¿si en lugar de un buen trato entre compañeros existiese maltrato?</p>	30 minutos	<p>Papeles amarillos</p> <p>Tijeras</p> <p>Molde de estrella</p>
Desarrollo del tema: buen trato en la escuela	Afianzar el buen trato en el grupo escolar.	<p>La psicóloga indicará que cada fila de alumnos escriba una lluvia de ideas, en la pizarra, respecto al buen trato y valoración entre compañeros.</p> <p>Luego la psicóloga explicará la definición del buen trato:</p> <p>El buen trato se refiere a prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás. Su importancia radica en la posibilidad de acercarse</p>	20 minutos	

		<p>al otro con empatía, comprensión, respeto y tolerancia , solidaridad, honestidad, cooperación, lo que garantiza la igualdad entre compañeros.</p> <p>Los beneficios del buen trato son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalece las expresiones de afecto, aceptación y reconocimiento. • Refuerza relaciones adecuadas entre compañeros. • Conduce a que el colegio sea un lugar libre de cualquier forma de violencia, donde se vivan relaciones adecuadas y exista la posibilidad de crecimiento mutuo. 		
Técnica: retroalimentación	Aplicar lo aprendido	<p>Los alumnos escribirán frases positivas respecto al buen trato y las introducirán en un globo que luego inflarán.</p> <p>Se soltarán los globos inflados, que contienen las frases del buen trato, por todo el salón; se pondrá una música y se irá caminando por todo el espacio, cuando se detenga la música, cada uno cogerá un globo.</p> <p>Se formará un círculo, cada uno reventará su globo y leerá en voz alta la frase que le toco: p.ej.</p> <ul style="list-style-type: none"> – “Tratar a las personas como nos gusta ser tratados” – “Los amigos piden ayuda cuando la necesitan” – “Los amigos dicen por favor para pedir prestado algo” – “Los amigos nos tratamos bien” 	25 minutos	Globos Post-it con frases
Preguntas y respuestas	Reforzar lo aprendido en esta sesión	<p>Para concluir la sesión, la psicóloga preguntará a los jóvenes qué han aprendido el día de hoy y si tienen alguna duda.</p>	10 minutos	

Sesión 8: Soy único y especial

Área: estima de sí mismo

Objetivo: Reconocer que todos tenemos algo que nos diferencia de los demás.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los alumnos	La psicóloga dará la bienvenida a todos los participantes y mencionará las actividades a desarrollar.	5 minutos	
Dinámica: La mariposa	Descubrir que soy diferente	<p>Se colocarán dos mariposas por alumno (las mariposas deben ser muy parecidas entre ellas) en el suelo. Los alumnos tienen que coger solo una, la que más les llame la atención, luego se retiran las sobrantes en una bolsa y se les pide a todos regresar también sus mariposas (combinarlas dentro de la bolsa). Nuevamente se colocarán las mariposas sobre el piso, pero ahora se pedirá a los alumnos ubicar la mariposa que eligieron al inicio.</p> <p>Al finalizar preguntarles: ¿te fue fácil encontrar tu mariposa?, ¿ya sabías cuál era o dudaste al escoger?.</p> <p>Se desea dar a conocer que, así como las mariposas, nosotros somos diferentes, aunque las mariposas aparenten ser parecidas, hay diferencias entre una y otra.</p>	20 minutos	Imagen de mariposas
Desarrollo del tema: cualidades	Reconocer cualidades en otros.	<p>Los alumnos realizarán una lluvia de ideas escribiendo en la pizarra lo que quiere decir cualidades. Inmediatamente esto se complementará con la definición del Diccionario de la RAE (2018) “Elemento o carácter distintivo de la naturaleza de alguien o algo.”</p> <p>Posteriormente, ellos piensan en una persona pública con cualidades particulares, muerta o viva, y todo el grupo restante tiene que adivinar quién es (se puede ayudar mencionando información sobre el personaje: “es deportista”, “ganó un premio el año pasado”, “es un político”, “fue un marino que murió en la guerra del Pacífico”, “es un jugador de fútbol reconocido por la cantidad de goles que anotó en el último mundial”, etc.).</p> <p>Los alumnos se formarán en grupos de 4 o 5. Se reconocerán 6 personajes públicos.</p>	35 minutos	Proyector plumón

Técnica: Reforzamiento positivo.	Fortalecer cualidades	<p>Se pedirá que cada alumno decore la cajita que trajo (pueden pintarla, pegarle papel, dibujar en ella). Al terminar ponen su nombre en cada caja, luego cada alumno tendrá pedacitos de papel en los que irá escribiendo cualidades positivas de sus compañeros, que depositará después en las cajitas correspondientes.</p> <p>Cuando todos hayan introducido sus papelitos en las cajas de sus compañeros, se les dará un tiempo para que cada uno lea los suyos en privado. Posteriormente, se pedirá a los alumnos que compartan las cualidades que les pusieron sus compañeros.</p>	20 minutos	Caja Plumones Papelitos de colores Post it pequeños Lapicero
Reflexión	Reflexionar respecto a cualidades que poseemos y de las que a veces no somos conscientes.	Antes de retirarse comentar con los participantes si sabían que poseían todas esas cualidades asignadas por sus compañeros. ¿Les sorprendió alguna? ¿Qué se llevan a casa, aparte de las cajitas con sus cualidades?	10 minutos	

Sesión 9: Conociendo las necesidades afectivas de los hijos

Sesión para padres

Objetivo: Mostrar la importancia de los afectos en el desarrollo de la autoestima de los hijos

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar la bienvenida a los padres	<p>La psicóloga dará la bienvenida a todos los padres participantes y hará una breve introducción respecto al propósito e importancia de este programa. Hablándoles además de los conceptos básicos de la autoestima, áreas, niveles, factores que dañan la autoestima e importancia de la autoestima en la vida.</p> <p>Posteriormente se entregará un tríptico conteniendo esta información.</p>	15 minutos	Tríptico
Dinámica: viaje al más allá	Conocer las necesidades afectivas de los adolescentes.	<p>La psicóloga solicitará a 10 parejas de padres participantes ponerse de pie, formar un círculo y sentarse en el piso. Cada pareja de padres se sentará uno detrás de otro en el círculo, de tal manera que queden padres en el círculo interior y madres en el círculo exterior.</p> <p>Posteriormente se les pedirá que imaginen que van a ir a un viaje, a un lugar donde no tienen importancia las cosas materiales, solo los sentimientos y expresiones de afecto, un abrazo, una sonrisa, un apretón de manos, un elogio, que quisieran llevarse a ese lugar. Cada participante deberá decir la frase “me voy de viaje y me llevo un....(abrazo, beso, sonrisa, etc.)”</p> <p>Cada participante deberá ir agregando algo a lo que dijo el participante anterior, p. ej.: “me voy de viaje y me llevo un abrazo, una sonrisa, un apretón de manos, un elogio, etc.”. Las madres, por su parte, estarán atentas a lo que diga su pareja para dárselo, por ejemplo el apretón de manos, el abrazo, etc.</p> <p>La dinámica termina cuando los 10 hayan dicho lo que se llevan.</p>	20 minutos	Ovillo de lana

Desarrollo del tema: el afecto en la familia	Importancia de dar y recibir afecto en la familia.	<p>La psicóloga hablará de la importancia de dar y recibir afecto en la familia.</p> <p>Dentro de la familia es algo vital, los primeros que deben enseñar y transmitir afecto son los padres, no puede haber una base sólida afectiva en la familia si entre ellos no se dan afecto de forma sincera, espontánea e incondicional. Si los hijos observan padres poco o nada afectuosos, no podrán aprender ellos a expresar afecto. Los padres deben dar afecto a sus hijos desde que son concebidos y obviamente, cuando nacen, pues el bebé, luego el niño, el adolescente y el joven necesitan seguir sintiendo esa fuerza vital que les transmite seguridad y los hace sentirse amados.</p> <p>El afecto es vital para todo ser humano, aún más cuando van creciendo y desarrollando su autoestima.</p> <p>Los padres deben brindar afecto a sus hijos mediante:</p> <p>Comunicación verbal: palabras de aliento y mensajes motivadores.</p> <p>Comunicación no verbal: abrazos, besos, palmadas en la espalda, en el hombro, a nivel de todo gesto y expresiones de nuestro cuerpo.</p> <p>Recomendaciones para los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar afecto a los miembros de la familia sin condiciones • Ser modelos de identidad para transmitir afectos • Reconocer la importancia de dar afecto a los hijos. • Tener un hábito positivo, como por ejemplo decir frases motivadoras al salir o llegar a casa, acompañadas de un abrazo o un beso. • Si los padres se esfuerzan por brindar afecto a sus hijos, tendrán hijos seguros y afectuosos. 	20 minutos	
Técnica: Darse cuenta	Experimentar el "aquí y ahora" y ser conscientes de lo que se siente y se hace.	La psicóloga pedirá a todos los padres participantes que, sentados en su sitio, cierren los ojos y respiren profundamente tres veces. Posteriormente, les dirá: "Ahora nos trasladaremos a nuestra adolescencia, exactamente a la edad actual de nuestros hijos. Pensemos cómo éramos físicamente (alto, bajo, delgado, con cabello largo, corto, etc.), nuestra forma de ser (extrovertido, callado, obediente, retador, etc.), qué decían de nosotros, cómo nos sentíamos, cómo hubiéramos querido que fueran los adultos con nosotros. Ahora veamos a nuestro hijo,	25 minutos	Globos Post-it con frases

		<p>imaginemos cómo se sentirá, qué necesitará de nosotros, ¿todo le irá bien? Quedémonos observándolo por un momento. Poco a poco se va desvaneciendo la imagen, respiramos profundamente y abrimos lentamente nuestros ojos.</p> <p>Al finalizar esta dinámica, cada padre de familia compartirá lo que sintió durante el ejercicio y posteriormente cómo cree que se sentirá su hijo actualmente o qué necesitará para reforzar su autoestima.</p>		
Reflexión	Reconocer la importancia de dar y recibir afecto en la familia.	<p>Nos ubicamos en nuestro lugar de inicio y realizamos una reflexión sobre el tema central de la importancia de dar y recibir afecto a nuestros hijos.</p> <p>Finalmente, la psicóloga cerrará la actividad preguntando a los participantes ¿cómo se sintieron?, ¿qué se llevan?, ¿qué frase o concepto fue el que les impactó más?</p>	10 minutos	

REFERENCIAS

- Alcántara, J. (1993). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC, S.A.
- Arana, S. (2014). Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes. (Tesis de grado para obtener el título de Psicóloga Clínica). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Avalos, K. (2016). *Autoestima en adolescentes de 1° y 5° de secundaria de la I.E. "Lucie Rynning de Antúnez de Mayolo", Rímac – 2014*. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería). Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima.
- Barreto, A. (2007). "Autoestima y Autoimagen". Bogotá, Colombia: Editorial Paulinas
- Bereche V., & Osoreo, D. (2015). Nivel de Autoestima en los Estudiantes del Quinto año de Secundaria de la Institución Educativa Privada "Juan Mejía Baca" de Chiclayo (pregrado). Juan Mejía Baca de Chiclayo, Chiclayo, Perú.
- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo, manual de autoestima*. Retrieved 09/03/18, from. Recuperado de: <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iTwVTnXcuBcC&oi=fnd&pg=PA11#v=onepage&q&f=false>.
- Bonel, Lucía.(2017) Pautas para resolver conflictos con tus hijos.Recuperado de:<https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2017/03/20/pautas-para-resolver-los-conflictos-con-tus-hijos-1164711-310.html>
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Grupo Balmes.

- Bunge, E., Gomar, M., Mandil, J., (2009) "Terapia Cognitiva con niños y adolescentes". Buenos Aires, Argentina: Editorial Acadia.
- Cardenal, V. (1999). *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga: Aljibe.
- Castañeda, A (2013). *Autoestima, claridad de auto concepto y salud mental en adolescentes de Lima metropolitana*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología). Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5094/CASTANEDA_DIAZ_ANNA_AUTOESTIMA_ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cava Musitu, Vera. (2000). Efectos Directos e Indirectos de la Autoestima en el Ánimo Depresivo. *Revista Mexicana de Psicología*, Volumen 17, 151-161
- Coopersmith, S. (1967). *Los Antecedentes de la Autoestima*. New York, EE.UU.: W.H. Editorial Freeman.
- Coopersmith, S. (1976). *Estudio sobre la estimación propia. Psicología Contemporánea. Selections Scientifics American*. Madrid: Blume.
- Coopersmith, S. (1999). *Inventario de Autoestima*. Madrid: Ediciones TEA.
- Craig, G. (1998). *Desarrollo Psicológico, (4ed)*. México: Prentice Hall.
- Espinoza, M. (2015). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Autoestima de Coopersmith Forma A en alumnos de secundaria*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Feldman, J. (2005). "Autoestima ¿cómo desarrollarla?" (3ª. Ed.) Madrid, España: NARCEA, S.A. de EDICIONES.

- Ferrel, F., Vélez J., & Ferrel, L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Revista Encuentros*, 12(2), 35-47.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (2014). Los adolescentes, los jóvenes y la transformación del futuro. Recuperado de: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/SWOP2014%20Report%20Web%20Spanish.pdf>
- Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). Una situación habitual: Violencia en las vidas de los niños y los adolescentes. Retrieved 28/02/18. Recuperado de: https://www.unicef.org/publications/files/Violence_in_the_lives_of_children_Key_findings_Sp.pdf
- Garalgordobll M., & Duré A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, Vol. 32 No. 141, 37-64.
- Gallardo, L. (2018). Autoestima en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria, de la institución educativa N°5179, Los Pinos del distrito de Puente Piedra, 2017 (Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título de Licenciado en Psicología), Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de : http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2205/TRAB.SUF.PROF._Lidia%20In%C3%A9s%20Gallardo%20Delgado.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Gerónimo, G. (2017). *Violencia familiar y el nivel de autoestima en los adolescentes de la institución educativa pública Leoncio Prado 3014 distrito del Rímac 2017*. (Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3264/Geronimo_H_G.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. México: Editorial Ultra S.A.
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación – APA. Sexta edición. México: McGraw – Hill. Recuperado de: [http://www.academia.edu/15265809/metodolog%C3%Ada de la investigaci%C3% - Sexta EDici%C3%B3n](http://www.academia.edu/15265809/metodolog%C3%Ada_de_la_investigaci%C3% - Sexta_EDici%C3%B3n)
- <https://amigoslarevista.com/2014/10/12/5-principios-de-buen-trato-en-la-escuela/>
- Llerena, A (1995). Adaptación peruana de la normalización del Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith. Lima Metropolitana.
- López, N. (s.f). *Teoría de Abraham Maslow*. Recuperado de: <http://nereida-pedagogia.jimdo.com/unidad-3/3-1/>
- Mackay, M. (1991). *Autoestima, evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Méndez, C. (2003). Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación. (3ª ed.). Bogotá, Colombia: McGraw-Hill Interamericana Editores S.A.
- Morales, R. (2017). *Nivel de autoestima y consumo de alcohol en adolescentes de la Institución Educativa secundaria pública Industrial 32 – Puno 2016*. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería). Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4172/Morales_Centeno_Rosalva.pdf?sequence=1
- Morello, M. (2015). *Nivel de autoestima en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Alborada Francesca en el Distrito de Comas, 2015*. (Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima, Perú. Recuperado de:

http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/188/Morello_MR_tesis_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Muños, L. (2011). *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*. (Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología Mención Psicología Clínica Infanto-Juvenil). Universidad de Chile. Recuperado de: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-munoz2_l/pdfAmont/cs-munoz2_l.pdf
- Murueta, M. (2015). *El yo: la percepción de sí mismo*. México: Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología.
- Nizama, E. (2014). Los jóvenes peruanos sufren de baja autoestima. La República, 1. Recuperado de: <http://larepublica.pe/archivo/787634-los-jovenes-peruanos-sufren-de-baja-autoestima>
- Ocaña, Y. (2015). *Autoestima y desempeño docente en las instituciones educativas del distrito de Comas, en el año 2014*. (Tesis para optar el Grado Académico de Doctor en Educación). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5284/Oca%F1a_fy.pdf;jsessionid=93DAD8731CD7DC685CA8542AD9E3D1A1?sequence=1
- Organización Mundial de Salud (2016). Salud de la madre, del recién nacido, del niño y del adolescente. Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente, periodo 2016-2030: Sobrevivir, prosperar, transformar. Retrieved 03/01/2018. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/women-deliverglobal-strategy/es/.
- Panduro, L y Ventura, Y. (2013). *La autoestima y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas del Distrito de San*

Martín de Porres, 2013. (Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación). Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima. Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/562/TESIS%20%20TV.%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Papalia, D., Dusky, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
- Perú 21. (2017). Se registraron más de mil casos de bullying durante el 2016. Perú 21, 1. Recuperado de: <https://peru21.pe/lima/registraron-mil-casos-bullying-2016-74753>
- Ramos, M. (2016). *Clima social familiar y autoestima en adolescentes de una institución educativa nacional de nuevo Chimbote*. (Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad César Vallejo de Chimbote, Perú. Recuperado de: <file:///E:/TRABAJOS%20DE%20IVANA/PRUEBA%20ADATADO%20EN%20PERU.pdf>
- Reina, C y Oliva, A. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. Researchgate, 23 (2), 345 – 359. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5190163>
- Roldán , María José, 2017.Cómo resolver conflictos con los hijos. Recuperado de www.vix.com/mujer.
- Romero, J. (2016, 21 de marzo). La Autoestima: concepto e influencia en la Educación Secundaria. Recuperado de: <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/la-autoestima-concepto-e-influencia-en-la-educacion-secundaria/>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.Princeton. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books
- Tineo, D. (2015). *Clima social familiar y la autoestima del personal administrativo de la municipalidad de villa Vicús Chulucanas–Piura, 2013*. (Informe de tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Ancash. Recuperado de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/139/TINEO_GARCIA_DIANA_MARGOT_CLIMA_SOCIAL_FAMILIR_AUTOESTIMA_PERSONAL_ADMINISTRATIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tixe, A. (2012). *La Autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying*. (Trabajo de Grado Académico, previo a la obtención del título de Psicóloga Infantil y Psicorrehabilitadora). Universidad Central del Ecuador, Quito. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3604/1/T-UCE-0007-51.pdf>
- Trespalacios, J; Vázquez, R y Bello, L. (2005). Investigación de mercado: métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones de marketing. España: Ediciones Paraninfo.
- UNICEF (2012). *Adolescence*. Recuperado de https://www.unicef.org/publications/files/pub_adolescence_en.pdf
- Vargas J. & Alva C. (2016). Juicio moral y autoestima en estudiantes escolares del quinto año de secundaria de colegios de Lima metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, Vol. 19, N. ° 1, 119 - 133.
- Ventura, Y. & Panduro, L. (2013). *La Autoestima y su Relación con el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Tercer Grado de secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas del distrito de San Martín de Porres (pregrado)*. Universidad Nacional de Educación, Lima, Perú.

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Autoestima en estudiantes del tercer grado de Educación Secundaria de una Institución educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco.

Formulación del Problema	Objetivos	Definición de la variable	Dimensiones	Definición Operacional
Problema General	Objetivo General	La autoestima es la evaluación frecuente que la persona realiza de sí misma, expresando una actitud de aprobación o desaprobación, e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativa y exitosa. Coopersmith (1976)	a. Autoestima de sí mismo /general b. Autoestima social/pares c. Autoestima hogar/padres d. Autoestima escolar	Tipo: Investigación descriptiva. Diseño: no experimental de corte Transversal Población: Está conformada por 75 estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa, del distrito de Santiago de Surco.. Muestra: no probabilística intencional, el tipo de muestra se consideró censal pues se seleccionó el 100% de la población. Instrumento: El inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith. En cuanto a la calificación el sujeto
¿Cuál es el nivel de autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018?	Determinar el nivel de autoestima que presentan los estudiantes del tercer grado de educación secundaria, de una institución educativa Nacional del distrito de Santiago de Surco, 2018.			
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
a. ¿Cuál es el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco 2018?	a. Identificar el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018.			
b. ¿Cuál es el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del tercer grado de secundaria de	b. Identificar el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del tercer grado de			

<p>una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018?</p> <p>c. ¿Cuál es el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018?</p> <p>d. ¿Cuál es el nivel de autoestima: escolar, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018?</p>	<p>educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco 2018?</p> <p>c. Identificar el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del tercer grado de educación Secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018.</p> <p>d. Identificar el nivel de autoestima: escolar, en estudiantes del tercer grado de educación Secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco, 2018.</p>			<p>debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero (tal como a mí) o Falso (no como a mí).</p> <p>Cada respuesta correcta vale un punto, asimismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las subescalas multiplicando por dos (2).</p>
--	---	--	--	--

Anexo 2: Solicitud para aplicar la prueba en la IEPNP A.V.H



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 23 de Marzo del 2018

Carta N° 752-2018-DFPTS

Señor
Cmte. RUBÉN CÉSAR CUADROS ALCARRAZ
DIRECTOR
I.E.N. PNP ALCIDES VIGO HURTADO
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maria Milagros LESEVIC RODRIGUEZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 08-808223-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,




Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/arl
Id. 847187


JUAN A. OLAYA ZENA
EC. CAS PNP
SUB DIRECTOR DE SECUNDARIA
I.E. PNP CAP ALCIDES VIGO HURTADO

28/03/18

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@ugv.edu.pe

Anexo 3: Instrumento de evaluación

EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE COOPERSMITH

Apellidos y Nombres _____

Sexo _____ Edad _____ Grado de instrucción _____ Fecha _____

Escuela _____

Instrucciones:

Marca con un aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo con los siguientes criterios:

V cuando la frase SÍ coincide con tu forma de ser o pensar

F si la frase No coincide con tu forma de ser o pensar

N°	PREGUNTAS	V	F
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2	Me cuesta mucho trabajo hablar en público		
3	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enoja fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencido fácilmente		
11	Mis padres esperan demasiado de mí		

12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mala opinión de mí mismo(a)		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo.		
18	Soy menos guapo(a) o bonita que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejor aceptados que yo		
22	Generalmente siento como si mi familia me estuviera presionando		
23	Generalmente me siento desmoralizado en mi grupo		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar muy poco en mí		
26	Nunca me preocupo por nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente		
29	Mi familia y yo la pasamos bien juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto(a)		
31	Desearía tener menos edad		
32	Siempre hago lo correcto		

33	Estoy orgulloso de mi rendimiento como estudiante en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento(a)		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	Generalmente puedo cuidarme sola(o)		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría estar con niños menores que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me reprenden		
46	No me está yendo tan bien en los estudios como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un adolescente		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido(a)		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		

54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracasado		
57	Me fastidio fácilmente cuando me reprenden		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas		

CLAVE DE LOS ÍTEMS	
1	V
2	F
3	F
4	V
5	V
6	F
7	F
8	V
9	V
10	F
11	F
12	F
13	F
14	V
15	F
16	F
17	F
18	F
19	V
20	V
21	F
22	F
23	F
24	F
25	F
26	V
27	V
28	V
29	V
30	F
31	F
32	V

33	V
34	F
35	F
36	V
37	V
38	V
39	V
40	F
41	V
42	V
43	V
44	F
45	V
46	F
47	V
48	F
49	F
50	V
51	F
52	F
53	V
54	F
55	F
56	F
57	F
58	V

☐

Recibidos

21

★

Destacados

🕒

Pospuestos

✉

Enviados

🗑

Borradores

4

📧

[imap]/Sent

📧

[imap]/Trash

🗑

Junk

📝

Notes

⋮

Más

🔍

tesis corregida con indice actualizado

Recibidos x

🔄 🖨 📧

👤

Milagros Lesevic <milagroslesevic@gmail.com>
para FERNANDO ▾

16 sept. 2018 23:31 ⭐ ↶ ⋮

Esta es la versión final con el cap 5 del programa de intervención corregido.
saludos,
Milagros Lesevic

2 archivos adjuntos

📎 📎

👤

FERNANDO RAMOS
para mí ▾

17 sept. 2018 14:06 ⭐ ↶ ⋮

Buenas tardes

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

De: Milagros Lesevic <milagroslesevic@gmail.com>
Enviado: domingo, 16 de setiembre de 2018 23:31
Para: FERNANDO RAMOS
Asunto: tesis corregida con indice actualizado



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 24%

Date: martes, Octubre 02, 2018

Statistics: 5454 words Plagiarized / 22817 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Autoestima en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional, del distrito de Santiago de Surco - 2018 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autora: Bachiller María Milagros Lesevic Rodríguez Lima- Perú 2018 .